AUTOR 1
BEST-SELLER #
NEW YORK TIMES

QUANDO VOCÊ VOLTA PARA CASA?

Um guia Pessoal para Transcendência da Alma

JOHN-ROGER
com PAULI SANDERSON

Espiritualidade / Biografia

Quem Ensina *ao parofessor Espiritual?*

A jornada espiritual é uma aventura tão excitante, aflitiva e divertida que nada que faça poderá se comparar. Como John-Roger chegou a consciência de quem ele realmente é? Ele abordou a vida como um cientista num laboratório. Ele tentou , testou e explodiu umas tantas provetas. Ele encontrou métodos para integrar o sagrado com o mundano, a pratica com a mística. Ele observou o que funcionava e o que não funcionava. Assim que em sua história você encontrará chaves praticas para fazer com que a vida funcione melhor, e também, para a sintonia com a fonte de sabedoria que sempre está com você. Talvez este seja a maior chave que John-Roger encontrou em sua jornada: Que tudo na vida traz oportunidades para elevação e crescimento. Assim quem ensina ao professor espiritual? Todos e tudo. E através da vida de John-Roger você poderá descobrir como fazer de cada dia um impulso em sua própria e excitante aventura para CASA.

"John-Roger usa suas próprias experiências para pavimentar o caminho da iluminação. Sua jornada é uma inspiração para qualquer um que esteja procurando a compaixão que lhe eleve acima da dor do mundo"

— Marianne Williamson, – autor e conferencista aclamado internacionalmente.

"Amei este livro. Não consegui coloca-lo de lado. As estórias de John-Roger são fáceis de identificar e realmente tocam a Alma. Encontrei que lidar com nossa Alma não é uma coisa fácil. Ainda que John-Roger faça isso parecer simples".

—Sylvia Browne, Professora Psico-Espiritual.

ISBN 978-193651456-4
50995>
9 781936 514564

MANDEVILLE PRESS
www.mandevillepress.org
jrbooks@mandevillepress.org

QUANDO VOCÊ VOLTA PARA CASA?

UM GUIA PESSOAL PARA TRANSCENDÊNCIA DA ALMA

ORELHA DA CAPA. VOCÊ TEM MUITO E AINDA SE SENTE VAZIO?

Algumas vezes você procura por sua "casa" sem saber onde é? Você acredita que poderia colocar sua vida de lado para atender a seu lado espiritual? O que tem de errado com esse quadro?

Dr. John-Roger é um homem que integrou com sucesso a matéria com o espiritual, e usa toda experiência de vida para ensinar a si mesmo a como voltar para casa, no coração de Deus. Nesse processo ele encontrou os ensinamentos para Transcendência da Alma… que é conhecer a nós mesmos como Almas e unas com Deus, não como uma teoria, mas como realidade vivente. Dr. John-Roger e Dr. Pauli Sanderson lhe levarão em uma jornada espiritual que lhe energizará e providenciará revelações em seu próprio ser.

Junto as estórias fascinantes da vida de John-Roger, você descobrirá:

• *Ferramentas praticas, técnicas e métodos que pode testar e usar para provar a si mesmo a realidade de seu relacionamento com Deus.*

• *Um "mapa" dos reinos internos do Espírito para servir de ponto de referência a medida que ganhe maior consciência de suas experiência espirituais.*

Você também conhecerá a realidade de que: Temos uma conexão direta com Deus; todas as respostas que procuramos, já estão presentes – e são acessíveis – dentro de nós, a medida que aprendemos a escutá-la; amor, paz e alegria, são nossos para experimentar aqui e agora, independente das circunstâncias externas da vida. Como o Pai na estória do filho pródigo, que inspirou esse livro. Deus lhe ama incondicionalmente.

A vida externa do homem John-Roger é cativante, mas essencialmente comum. Sua vida interna é uma aventura extraordinária. Lendo sobre isso, você saberá que poderá fazer seus sonhos espirituais uma realidade. Isso é o que esse livro coloca para ser alcançado.

QUANDO VOCÊ VOLTA PARA CASA?

UM GUIA PESSOAL PARA TRANSCENDÊNCIA DA ALMA

JOHN-ROGER, DSS
COM PAULI SANDERSON, DSS

TRADUÇAO EM PORTUGUÊS: DALVA SAIGG E REVISÃO DE LANA BARREIRA

MANDEVILLE PRESS
Los Angeles, Califórnia

© Copyright 2004, 2013

Seminários Teológicos para Paz & Universidade de Filosofia
Biblioteca do Congresso Nacional número de controle: 2003110850

Todos os direitos reservados incluindo de reprodução
total ou parcial de qualquer parte, em qualquer forma.

MANDEVILLE PRESS

P.O. BOX 513935
Los Angeles CA 90051-1935

jrbooks@mandevillepress.org
www.mandevillepress.org

Impresso nos Estados Unidos da América

ISBN 978-1-936514-56-4

CONTEÚDO

Capitulo 1

ESCUTANDO O CHAMADO DO PAI PARA VOLTAR PARA CASA 15

Capitulo 2

ENCONTRANDO DEUS NO BURACO DE LAMA 29

Capitulo 3

ESCOLHENDO ALÉM DA SEPARAÇÃO 41

Capitulo 4

VOLTANDO A MEUS SENTIDOS, ACHANDO UM NOVO SENTIDO 53

Capitulo 5

APRENDENDO A SER UM ESTUDANTE 65

Capitulo 6

VIAJANDO PELOS MUNDOS INTERNOS 89

Capitulo 7

O VALOR DA INTENÇÃO 107

Capitulo 8

MEU REINO POR UM CAVALO 119

Capitulo 9
ALÉM DA MENTE DE HOMEM 137

Capitulo10
CAFÉ, TORTA DE ABACAXI, MEU PROFESSOR E EU 151

Capitulo 11
NAVEGANDO PELOS REINOS INTERNOS 161

Capitulo 12
IRROMPENDO NA ALMA - UMA CELEBRAÇÃO 177

Capitulo 13
EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS - A CHAVE PARA A TRANSCENDÊNCIA DA ALMA 191

Capitulo 14
DIZENDO SIM PARA ALMA E PARA O SERVIÇO 203

Capitulo 15
A CAMINHO DE CASA 217

QUADRO DOS REINOS 233

EPÍLOGO 234

SOBRE O AUTOR 235

AGRADECIMENTOS

Nossos sinceros agradecimentos vão para as pessoas que nos ajudaram a tornar este livro possível.

John Morton por encorajar a realização do projeto do livro "sobre a Alma". Lisa Loewner e Scott Robinson por providenciarem "além da visão" as suas perspectivas inteligentes. John Cawley, Stephen Keel, NancyO'Leary, Carrie Hopkins, Marie Leighton and Betsy Alexander por levar o livro até o seu final. Vincent Dupont por nos guiar através de vários estágios da produção. Shelley Noble and David Sand pelos talentosos desenhos. Peter Sanderson por seu incansável apoio e carinho. Traduçao em português: Dalva Saigg e revisão de Lana Barreira

QUANDO VOCÊ VOLTA PARA CASA?

E Deus falou para Alma de sua amada criança de Seu amor, de Seu desejo de diminuir o tempo de separação e de dar as boas vindas a ela na sua volta para casa, na magnificência do reino do Espírito. Então Deus sussurrou: "Quando você volta para casa?"

E num mundo chamado Terra, uma criança escutou esse sussurro de um lugar muito profundo em seu interior, lugar esse que ela nem sabia que existia. Então a Alma da criança se agitou e começou a despertar. Ela fora tocada pela palavra de Deus e pela radiação da Luz que brilhava através dessas palavras e desde a casa que ela deixara há muito tempo atrás. Sua Alma agora ansiava por conhecer sua verdadeira natureza e por reivindicar sua herança. Ela abraçou o amor e aprendeu que seu alimento era amor, paz, e alegria. A viagem da Alma não fora rápida, mas a volta para casa era magnífica.

UM GUIA PARA A TRANSCENDENCIA DA ALMA

A estória de John-Roger - objeto desse livro – é a estória espiritual de um homem. Ele nos conta sobre sua jornada, não somente através de sua vida, mas também de outras vidas, parte da qual ele chama de "memórias longínquas". Mas, a maior estória pode ser aquela sobre a sua jornada pessoal de onde nasceu a filosofia da Transcendência da Alma – ou se quiser - a ciência da Transcendência da Alma que ele vem ensinando nos últimos 40 anos aos estudantes de todo o mundo.

Através da sua estória, como um explorador, ele compartilha suas observações e alguns mapas desse território. John-Roger nos aponta alguns sinalizadores chaves para que os procuremos em nossa própria jornada, dando-nos muitas pistas para nossa viagem. Em sua estória podemos encontrar princípios para criar nossas próprias e bem sucedidas aventuras. O que começou como uma procura pessoal para achar o caminho para a casa de Deus e o Espírito interior, se expandiu como um guia para outros que também querem achar o caminho de volta para casa. Este livro é sobre isto. Naturalmente, você pode simplesmente decidir caminhar conosco e desfrutar as estórias da viagem espiritual de John-Roger. Em ambos os casos, deixe sua experiência ser seu guia – porque em ultima instancia as respostas estão em seu interior.

A marca oficial de Transcendência de Alma é sua simplicidade. A Transcendência da Alma, como John-Roger o apresenta é se tornar consciente de si mesmo como Alma e de ser um com Deus, não como uma teoria, mas como uma realidade viva. John-Roger verdadeiramente relaciona quem você é como a Alma, que é mais que seu corpo, seu pensamento ou seus sentimentos. É seu aspecto mais elevado, onde você e Deus são um.

A Transcendência da Alma requer apenas vontade para praticar o amor, a confiança, e a expansão – e ainda viver a vida com consciência. Não existe qualquer esquema. Transcendência da Alma pode ser praticada por qualquer um. Não é uma religião. É um caminho de relacionamento consigo mesmo. É o reconhecimento de que você é uma criança de Deus e divina por sua natureza. É o caminho da perspectiva para sua Alma. E desta perspectiva, a vida se torna uma aventura sem fim. Tudo é facilitado para se assumir um novo significado, o comum permanece comum, mas assume a qualidade de nova descoberta. Atividades rotineiras se tornam o pano de fundo para expressões da Alma. Os desafios menores ou maiores da vida podem se transformar de problemas que lhe deprimem para oportunidades de praticar o amor, a paz, ou bondade – que são as qualidades da Alma que você mais escutará falar na estória de J-R. Afinal, Transcendência de Alma é uma jornada de desdobramento do caminho que a principio parece pouco familiar, mas, que gradualmente cresce e floresce como um propósito, algo pessoal e único.

Nessa estória, você conhecerá diferentes professores com os quais J-R estudou. Ele também compartilhou os caminhos que apareciam em suas experiências internas. Além das coisas óbvias em seu aprendizado, J-R demonstrou uma atitude de abertura – e até mesmo de aventura – para descobrir "os professores" nas lições de vida em todos os lugares. Os capítulos da sua estória não são sequências em ordem cronológica; algumas delas seguem temas de desdobramento espiritual gradual. Como o próprio J-R demonstrou e nos contou através de seu gradual progresso. Às vezes leitores veem o avanço espiritual como um evento dramático que os atingem. No entanto o despertar é normalmente mais gradual, ou seja, é mais o resultado da aplicação consistente da consciência e da atenção, a uma série continua de escolhas frequentemente encontradas na vida comum.

Portanto Transcendência da Alma é sobre escolha. Escolher amor em vez do ódio. Escolher a paz em vez da oposição. Escolher a bondade em vez da aspereza. Escolher a esperança em vez do desespero. A vida apresenta muitos "jogos" de força e estresse. Dentro de nós está a Alma, segurando as chaves para o cumprimento da promessa. Usando essas chaves, podemos jogar um jogo novo de amor. Quando você está no jogo da vida, escolhe mais conscientemen- te jogar o jogo do amor, então se torna um praticante da Transcendência de Alma.

Então vamos agora conhecer a estória de J-R.

CAPITULO UM

ESCUTANDO O CHAMADO DO PAI PARA RETORNAR A CASA DE DEUS

U M

Vou contar-lhes uma estória. Essa inclui pedaços de minhas viagens; viagens espirituais nesse e em outros mundos, nesse e em outros tempos. É uma estória de separações físicas, emocionais, espirituais. É uma estória de retorno a mim mesmo e a meu Deus.

Nessa estória, eu sou eu e de algum modo, sou também cada um. Eu poderia ser de qualquer raça ou credo, de qualquer condição ou cor. Poderia ser masculino ou feminino. Mas sou simplesmente humano e como humano sou uma criança de Deus.

Através de minhas viagens, descobri que nossas Almas são centelhas do divino - Deus individualizado. Nossas Almas são nossa conexão com Deus e com o Espírito. Quando nos elevamos, percebemos que todas as Almas são da mesma essência e por isso estamos todos conectados. Somos todos Unos. Somos todos do Espírito divino.

Nas viagens de minhas vidas, acreditei que o sofrimento da humanidade residia na percepção da separação de Deus, que em ultima instância é a fonte de nosso poder, criatividade e vida. Acredito que essa separação é uma condição temporária e que nós temos o poder para "voltar para casa" quando escolhemos retornar à nossa consciência do divino, ou seja, ao conhecimento de nossas Almas e Espírito. Acredito que esta

é a mensagem de todos os grandes professores espirituais ao longo do tempo. É uma mensagem universal e perma- nece a mesma, não importando o tempo, cultura ou tradição. No Evangelho de acordo com Lucas, está escrito que Jesus ensinou a parábola do filho perdido, ou filho pródigo que percebeu seu erro no meio do caminho e volta para casa do Pai[1]. Entretanto nessa parábola, a ênfase está no filho que volta para casa, mas eu penso nisso como a parábola do "Perdão Paterno", exemplificando a natureza de Deus que vê a perfeição de cada Alma, não importando as circunstâncias e experiências, fica apenas com o amor.

Enquanto ele ainda estava fora, seu pai estava saudoso e cheio de compaixão para com ele; então ele correu para o filho, lançou os braços a seu redor e o beijou. O filho lhe disse: -"Pai, pequei contra o céu e contra o senhor. Não sou mais merecedor de ser chamado seu filho". Mas o Pai disse a seus criados, "Depressa! Tragam a melhor roupa e vistam-no. Ponham o anel em seu dedo e as sandálias em seus pés. Tragam o bezerro mais gordo e o matem. Vamos fazer um banquete e comemorar. Pois esse filho estava morto e agora está vivo novamente; ele estava perdido e eu o encontrei. Então eles começaram a comemorar.

É natural que pais e mães se rejubilem quando seus filhos voltam para casa. A celebração do retorno é repetida no mundo todo em muitas ocasiões e em muitas circunstancias. Quando há um grande amor e quando muitas vezes a separação chega a seu final, nós celebramos o retorno e

[1] (Lucas 15: 20-24 Nova Versão Internacional)

final da separação dos nossos amados. Será que isso também não acontece quando nós, como filhos de Deus, encontramos o caminho da casa do Pai, será que não existe um regozijo inimaginável por parte de nossa consciência humana? Mas isso está perto do final da estória. Essa estória começa quando certo homem teve dois filhos.

O filho mais jovem disse a seu pai: "Pai, me dê minha parte da propriedade." *Assim o Pai dividiu a propriedade entre os irmãos. Não muito tempo depois, o filho mais jovem juntou tudo que tinha e partiu para um país distante e lá desperdiçou toda a riqueza vivendo de forma desregrada.*

Bem, eu me pareço muito ao filho pródigo. "Deixei minha casa" há muito tempo atrás e venho vagando pelas terras das emoções, da mente, da imaginação, e dos bens materiais tem um bom tempo. As terras do Espírito, da Alma, Deus – e minha verdadeira casa – foram quase esquecidos. Eu não lhes posso contar exatamente o que me causou, nessa vida, escutar o chamado de meu Pai, "Quando você volta para casa?" só sei que foi o que fiz. Talvez exista um tempo certo para nossa consciência ficar consciente. Talvez Deus chame a todos e a cada um de seus filhos e filhas. Talvez escutemos e em nosso próprio tempo, escolhamos quando e como vamos responder.

O despertar da minha Alma foi um processo gradual, envolveu muitas experiências, professores, grandes e pequenos erros. O despertar me ensinou sobre a Alma, suas qualidades e suas forças, sobre seu caminho e sobre sua natureza eterna.

Quando eu era jovem fui para a faculdade, deixei para trás minha casa, meus pais, irmão e irmãs. Deixei a segurança daquela casa, minha comunidade, meus amigos, o apoio emocional e o modo intrínseco de me preocupar e amar que aprendera desde a infância. Mudei-me de uma cidade pequena e rural para uma cidade maior. Fui para uma grande Universidade. Então algumas inseguranças normais apareceram, fiz o melhor que pude para esconder os desafios (que também pode ser chamado de ego).

Para acalmar meus sentimentos de separação e insegurança, tentei ganhar a aprovação de novos amigos e professores potenciais - que estavam por perto. Passei muito tempo tentando agradar as outras pessoas, pensando que isso me traria segurança no mundo. E eu era de fato, bonito e qualificado; e graças a isso tive um pouco de sucesso social, mas depois de um tempo, senti que estava perdendo as coisas que eu realmente desejava para minha vida.

Estava perdendo o verdadeiro amor e as preocupações genuínas. Eu respeitava muito o deus da opinião. Estava muito preocupado sobre o que "eles" diziam e sobre o que "eles" pensavam, assim que modifiquei ou mudei minhas respostas para agradar aos outros. Foi então que gradualmente, perdi o senso de quem que eu era; o menino que fora no contexto de minha família e da minha comunidade. Eu sabia que meu corpo estava fazendo certas coisas e minhas emoções as percebiam. Minha mente tinha muitos pensamentos negativos sobre eu mesmo, sobre as pessoas

a meu redor e o mundo em geral, porque eu não gostava do que estava fazendo ou do que estava acontecendo a meu redor.

Na Universidade estudava não para aprender, mas para obter bons resultados nos testes. Eu não prestava atenção para o que realmente sentia ou pensava sobre o assunto. Tentava decorar o que acreditava ser o que o professor queria ouvir no teste. Estava sacrificando minha integridade e sentia grande incômodo com isto.

Lembro-me de querer desesperadamente pertencer a certo grupo de colegas. Eu tentava dizer o que eles queriam ouvir, fazer o que eles faziam, responder ao que eles responderiam, porque assim eles me aceitariam como eu era e eu seria um deles. Mas desafortunadamente, eles não queriam outro igual a eles; eles queriam alguém diferente. Assim eles não me escolheram. Olhando para trás, posso ver como fui afortunado, mas na ocasião pensei que o mundo estava contra mim. Estava ocupado demais julgando a mim mesmo e a eles, ao sistema e a tudo que estava ao redor. Estava muito ocupado julgando que eu era um perdedor que não percebia quem estava me julgando. Onde "eu" estava? Qual desta parte de mim era minha essência?

Descobri que quando tentava avidamente agradar aos outros, mentir se tornava mais e mais fácil. E quando alguém mencionava algo que eu tinha dito para outra pessoa, eu pensava (julgava) que aquela pessoa não gostava de mim, ou do meu ponto de vista; assim negava o que tinha dito e

mudava minha estória. Eu dizia o que pensava que aquela pessoa queria ouvir. E então quando a próxima pessoa vinha e mencionava o que eles escutaram - se eu pensasse que eles desaprovavam - contava outra estória. Em tempo, soube que isso não funcionava bem. Estava confuso e aborrecido na maior parte do tempo; e o resultado do meu comportamento "pessoa-agradável" era que ninguém gostava muito de mim. Algumas pessoas me toleravam, mas isto não demonstrava que fizera o tipo de amizade que queria e nem que vivera o tipo de vida que almejava.

Parecia que perdera meu próprio eixo; aquele que experimentara em casa quando jovem. Agora, eu parecia ser quase um "desconhecido" na maioria do tempo. Preocupava-me mais com que as outras pessoas acreditavam e pensavam, do que com o que eu fazia. O senso de pertencer não existia. Sentia-me só e abandonado mesmo no meio de pessoas que se tornaram importantes para mim; estava sozinho. Tornei-me rapidamente um infeliz. Alguma coisa precisava mudar.

Então decidi que observaria minha vida por seis meses e simplesmente prestaria atenção ao que estava acontecendo. Tentaria ser objetivo sobre eu mesmo e veria se alguma forma de perspicácia e neutralidade objetiva poderia provocar alguma mudança. Comecei a observar meu próprio comportamento com a maior honestidade. Comecei a admitir para mim mesmo quando estava mentindo e quando estava mudando minhas estórias para agradar aos outros. Co-

mecei a me questionar porque estava procedendo daquela maneira. Então percebi que temia que se me defendesse de algo - se expressasse um ponto de vista firme e não o retirasse ao primeiro sinal de desaprovação - não poderia me apoiar emocionalmente. Temia ser chamado de fraco, estúpido, mal educado ou qualquer outra coisa que julgasse como sendo ruim ou errado.

Com esta atitude uma voz despertou bem no fundo de mim e me advertiu a falar minha verdade, qualquer verdade minha e em qualquer momento. Reconheci que aquele pensamento era na ocasião bem amedrontador para mim. Quem dentro de mim defendia a verdade? Eu sentia minha Alma despertando, entretanto não tinha nenhuma palavra para esclarecer o que estava acontecendo, eu sabia que esse era o caminho certo, mas não sabia aonde ele me levaria.

Em algum lugar bem lá no fundo dentro de mim, eu podia sentir a presença de Deus e podia escutar aquela pergunta silenciosa, "*Quando você volta para casa? Quando você reconhecerá que é espírito, a Alma e o herdeiro legítimo do reino do céu?*"

Então resolvi que não importava se fosse popular ou impopular, eu iria dizer somente o que me parecesse correto. Falaria sobre o que eu acreditava que era a verdade. Decidi que não buscaria palavras e que escutaria minha conversa, mas se fosse perguntado ou se me parecesse importante diria a verdade. Por muitas e muitas semanas após tomar esta decisão e implementar esta mudança, tive muito pouco

a dizer a qualquer pessoa. Minha mente, pela primeira vez, permanecia quieta. Antes estava tão decidido a descobrir o que as outras pessoas pensavam para poder falar o que eu pensava que eles desejavam ouvir, que me levou um tempo descobrir o que eu pensava. Hoje, quando não sei o que penso ou sinto sobre alguma coisa, eu conscientemente escolho permanecer calado.

Como passei muito tempo calado, comecei a achar que minha mente continuava muda. Minhas emoções pareciam estabilizadas porque não mais tinha que me preocupar com outros pensamentos. Então meu corpo parou de doer e de me machucar. E uma voz suave vinda do fundo do meu ser me recompensava pelo meu novo comportamento com o pensamento, "agora você está sendo inteligente".

Ainda havia muita inquietação dentro de mim. Não posso dizer que me conhecia de forma significante. Ainda não sabia que dentro de mim existia uma centelha de Deus que me guiaria se eu escutasse; que me confortaria se eu permitisse; que me proveria uma conexão e o senso de pertencer que eu estava procurando. Estas coisas ainda permaneciam escondidas, mas elas estavam começando a ser reveladas.

Com o passar do tempo, procurei pessoas que tinham mais conhecimentos do que eu, mais sábias e que pareciam ter mais experiências que eu estava procurando e com as quais eu poderia aprender. Meus questionamentos começaram quando comecei a querer saber se me conhecia. Minhas perguntas eram para descobrir quem eu era; descobrir

quem dizia "meu corpo sente isto" ou "meus sentimentos são estes", ou "meus pensamentos não estão claros" - e descobrir quem era esse que me dizia, "Conte a verdade. Agora você está sendo inteligente". Quem reivindicou "meu corpo", "meus sentimentos" e meus pensamentos?" Eu ainda não estava pensando na Alma, mas o sentido da consciência de que havia algo além da minha forma física estava ficando mais clara.

Na Bíblia, a estória do filho perdido ou pródigo tem apenas alguns parágrafos. E a narrativa é contada totalmente sobre o ponto de vista do pai e do filho bom. Não há muito na estória sobre o ponto de vista do filho pródigo. A pessoa poderia imaginar que o processo do filho pródigo – visto do ponto de vista do filho pródigo – seria bem complexo e interessante. Mas a estória como conhecemos diz:

Após ele gastar tudo, havia uma grande escassez em todo o país e ele começou a passar necessidade.

Necessidade não é sempre uma necessidade física. Em minha adolescência e no principio dos meus vinte anos, uma dificuldade que tive foi minha atitude em relação a minha vida. Não era um problema incomum, particularmente na cultura do ocidente onde muito nos era dado. Nós tínhamos uma abundância tão grande que frequentemente esperávamos por ela. Talvez o filho pródigo tenha experimentado isto também. A estória insinua que ele tinha muita abundancia e experiência. Às vezes, quando temos muito, começamos a pensar que isto nos é devido, que somos

credores de certo nível de conforto e conveniência. Porém isso não poderia estar tão longe da verdade. Claro que isso não nos impede de projetar nosso próprio ponto de vista do ego para com o universo e Deus, exigindo ser provido com bens e serviços para a satisfação do nosso coração. Uma necessidade que tive foi a mudança de atitude, tendo mais gratidão por tudo aquilo que já tinha. Com o tempo, experimentei o movimento em direção a uma maior gratidão, que me levou para mais perto de minha casa espiritual. Esse movimento fez parte da minha jornada e do despertar da minha Alma.

PODEMOS NOS SENTIR SEPARADOS DE MUITAS MANEIRAS.

É frequentemente um desafio perceber que existem diferentes opções, além de defender nosso ponto de vista; coisas diferentes do que se preocupar com que os outros pensam sobre nós. Talvez, o estado de separação seja temporário, mas em geral eles andam juntos, criando dificuldades para escutar a voz mais silenciosa, a voz da sabedoria.

Pare por um momento agora e considere que além do seu corpo; da sua mente e emoções, há algo mais duradouro, algo maior.

Você sentiu isto? Você alguma vez pensou sobre isso? Já sentiu esse anseio por "estar em casa" sem saber o que isso é ou como isso poderia ser diferente da sua experiência presente? Você alguma vez escutou um eco como um sussurro em seu interior dizendo, "Quando você volta para casa?" O que é a sua vida aqui na Terra? Será ela somente parte da sua estória? E se tiver mais?

Considere tentar uma atitude de abertura. Agora, pense qual seria essa atitude se você soubesse já ter um lugar preparado para você, um lugar que é sua legítima casa.

Um lugar mantido a salvo e sagrado, até que esteja pronto para aceitar que esse lugar existe e que você está pronto para seguir.

Você sabe que será bem-vindo pelo ser mais amoroso que pode imaginar. Será que sua atitude não incluiria elementos de gratidão, entusiasmo, paz e amor? Você não ficaria agradecido por retornar a sua casa?

Se praticasse a Transcendência da Alma, poderia começar a praticar a gratidão. Tente ser grato, durante uma hora ou um dia ou uma semana. Seja criativo. Tente nas coisas simples. Tente em áreas onde você normalmente não praticaria a gratidão. E quando a vida parecer muito difícil, muito triste ou muito dolorosa, peça a sua Alma para lhe mostrar como você pode usar sua experiência para aprender a ser grato, soltar os julgamentos, e expandir seu amor.

Para saber mais sobre a Alma, olhe com os olhos da gratidão e escute com os ouvidos da gratidão.

CAPITULO DOIS

ENCONTRANDO DEUS NA VIDA EM UM BURACO DE LAMA

DOIS

Um dia, quando eu já havia despertado completamente para natureza eterna da minha Alma e sua eternidade, me queixava sobre minha vida e de forma sutil - ou talvez não tão sutil – pedia a Deus e ao Espírito para me proporcionar coisas melhores. As recordações de outros tempos e lugares começaram a tomar forma em minha mente. Com elas, surgiam perguntas e o que me intrigava era como poderia estar me lembrando de fatos de outros tempos e lugares. Não obstante permanecia firme com minha experiência e então ficou evidente que a Alma é minha essência e centelha individual de Deus, e que tivera muitas experiências em tempos e lugares anteriores.

Parece que esta especifica experiência terrestre é umas da muitas que já tive. Houve uma quantidade imensa de outras. Através da minha Alma, tenho uma conexão com todas essas experiências e elas se apresentam como minhas recordações de outros tempos e lugares. Não é muito diferente de quando nos lembramos de algo de nossa infância, é como ter um pouco do passado que volta. Este tipo de "lembrança" nem sempre aparece quando desejamos, em geral, acontece quando há uma razão específica para isto. O Espírito parece ser eficiente e ecológico em sua abordagem das coisas. Nada é desperdiçado. Se não há necessidade da

experiência ou da consciência da memória (próxima ou de longe), simplesmente nada acontece. Se, existe necessidade, essa é apresentada de forma bem generosa.

Essa memória distante e particular parecia ser no princípio um pequeno sonho, mas a *experiência* que tive com ela vindo a mim não parecia ser só um sonho. Estava mais como uma chamada para despertar ou um pontapé nas calças. A memória era de um tempo (não muito longe no passado, entretanto não nesta vida) quando estava aprendendo uma grande lição sobre prioridades, apegos, e desapegos. Eu participava de um caminho espiritual, e conscientemente estudava o Espírito e Deus. Também tinha dinheiro e privilégios, pelo menos no princípio.

Em algum momento, todo o sucesso que era parte de minha vida exterior, começou a acabar. As coisas começaram a decair em meus negócios, e os perdi. Perdi dinheiro, os amigos se afastaram, e meus familiares me deixaram. Minha casa foi tomada de mim. Era bastante parecido com as experiências de Jó na Bíblia, exceto que Jó parecia saber que Deus tinha parte no que estava acontecendo. Enquanto eu não estava tão seguro sobre isto. Para Jó estava claro que ele estava sendo perseguido pelo diabo. Enquanto eu não tinha esse tipo de consciência. Não havia qualquer diabo que eu pudesse identificar. Estava acontecendo uma serie de eventos desastrosos. Tudo que eu sabia era que estava perdendo tudo, e não passou muito tempo, terminei com nada exceto a mim mesmo. Na realidade estava passando

necessidade, como o filho pródigo. Perdera minha casa. Meus amigos se cansaram de me emprestar dinheiro e de me ceder lugares para ficar. Então, me sobrou me manter nas ruas. Eu não tinha um tostão. Não tinha aparência para conseguir um emprego, e ficava dias sem ter qualquer coisa para comer. Às vezes eu disputava com os cachorros de rua os restos de comida. Cheguei ao fundo do poço, particularmente quando vi minhas roupas se desintegrar e cair de mim. Tinha apenas uns poucos trapos vestindo o meu lado esquerdo, e não era o bastante para me manter aquecido à noite.

Uma noite, descobri um buraco de lama e num esforço para sobreviver, percebi que se me cobrisse de lama, esta secaria e criaria uma barreira para me proteger do ar frio. Bem tentei isto, e realmente, me mantive mais aquecido do que antes. Porém, de dia tinha que encontrar um lugar para retirar a lama para não queimar a pele. Assim, muito do meu tempo era gasto procurando um buraco de lama para a noite e achando um lugar de dia para limpá-la.

Essa situação durou bastante tempo. E nesse processo aprendi muito sobre inspirar e respirar. Gastei a maior parte do meu tempo tentando sobreviver, e com isso aprendi muito. Não tinha tempo para pensar ou me preocupar com coisas além da minha sobrevivência básica. Partindo deste ponto, eu comecei a pensar cada vez mais em Deus e em mim como parte de Deus. Comecei a pensar nos tempos antigos, quando tinha abundancia, quando me preocupava com dinheiro, aparência, amigos, e imagem. Comecei a

perceber que todas essas coisas eram escolhas. Eu tinha escolhido me interessar por essas coisas. Agora, elas pareciam supérfluas a minha realidade.

Começara a perceber eu meu mesmo como eu mesmo; mesmo sem amigos, dinheiro, casa, carro ou esposa. Eu tivera tudo aquilo, e tudo fora retirado, mas eu ainda era eu. E Deus ainda era Deus.

Isso era algo para ser contemplado. Comecei a suspeitar que como Jó, talvez tivesse a mão de Deus em tudo isto. Eu questionava qual seria o propósito disto tudo? Estava no buraco de lama para aprender? Então decidi que numa possibilidade remota Deus era parte da minha experiência, e eu não queria na minha ignorância atrair a maldição de Deus, nem a maldição de outras pessoas. Não queria culpas. Não especulei porque aquelas coisas estavam acontecendo comigo e não com outras pessoas que tinham muito mais do que eu. Não comparei minha experiência com os outros. Estava começando a perceber que minhas experiências eram perfeitamente designadas para mim e que poderia, talvez, aprender com elas. Então aprendi o melhor que eu pude.

Aprendi que se aquilo era o pior que poderia me acontecer, então eu poderia sobreviver. Aprendi que minha felicidade não dependia das coisas desse mundo. Aprendi que sempre, minuto a minuto, tinha a escolha de ser feliz ou não. Aprendi que aquela experiência não me quebraria. Eu não me quebraria, e eu não deixaria de existir.

Experimentei ser diligente, esperançoso, atencioso, e criativo. Estas eram qualidades boas. E foram essas coisas que me sustentaram. Eu estava o mais baixo possível em termos deste mundo físico. E uma das coisas que encontrei foi que depois de estar no alto e no baixo, assim falando, tudo era um degrau. Estava flutuando nas costas das circunstâncias, portanto tudo a partir daquele momento eram coisas para se consultar de verdade.

Foi quando comecei a perceber como eu era forte, comecei a experimentar sensação de não ser um desterrado da sociedade, mas de ser sim parte integrante da realidade. O mundo - com suas preocupações habituais de família, amigos, casa, e trabalho - deixaram de existir para mim. Todas as referenciais usuais, e ponto a ponto de identificação sumiram. Eu estava fora delas no seu contexto. Se não morri nem fiquei maluco de desespero pela minha situação, tinha que encontrar a minha parte, tinha que descobrir onde estava inserido. E encontrei que foi Deus. Encontrei o ser essencial. Descobri que com minha respiração, - inspirando e expirando – tinha uma identidade. Eu era parte de alguma coisa. Eu era parte de mim mesmo. Eu era parte de Deus. Como respirava esta identificação não podia ser tirada de mim.

Como uma parte essencial de mim respirava, comecei a respirar o nome de Deus, comecei a falar o nome de Deus uma e outra vez, uma e outra vez; onde eu estivesse ou o que estivesse fazendo. E percebi que ao fazer isso conseguia uma espécie de força sustentadora. E que isso me conectava

com algo completamente diferente que minha experiência presente. Algumas noites me enroscava nos animais perdidos e eles me davam calor. Eu me deitava lá, perto dos animais, e dizia o nome de Deus, uma e outra vez. Eu estava aquecido, eu estava seguro e eu estava vivo.

Finalmente, desisti de esperar as coisas mudarem. Desisti "de voltar com meus próprios pés". Eu deixei de ter opinião sobre o que estava acontecendo. Dentro de mim, disse: "eu não sei quanto tempo isto vai durar. Não sei por quanto tempo ficarei aqui. Mas se for por um tempo longo, imagino que ficarei Okei, porque não sei se tenho outras escolhas de imediato". E bem lá no fundo de mim mesmo, experimentei uma certeza de que tinha suportado o que eu tinha que suportar. Percebi que tinha mudado profundamente em alguns pontos, e sabia que o mundo não mais seria o mesmo para mim, que sempre teria outra referencia em alguns pontos de vista, a fascinação do mundo não mais me atraia como antes. Mas, eu não pensava sobre uma casa espiritual onde pudesse ir e ser recebido com total e incondicional amor. Não percebia que Deus estava me chamando para casa. Mas eu aprendi algumas importantes lições naquela vida, e em pouco tempo as coisas começaram a mudar. Pessoas que tinham me abandonado me procuraram e me proviam de alimentos, roupa, e abrigo. Dinheiro que me era devido foi pago. Foram devolvidas coisas que tinham sido levadas de mim.

Assim que recebi as coisas que me tinham sido tomadas, e constatei que elas já não eram importantes para mim.

Custei a acreditar o quão sem importância elas eram e que já tinha me preocupado com aquilo. Dei tudo. Mesmo o dinheiro que me devolveram. Mudara para uma situação melhor e me provia com comida adequada, roupas, e uma casa física, mas não mantive qualquer excesso. Dei muito para aqueles que tinham mais necessidade que eu.

À medida que minha fortuna voltava e as coisas estavam na verdade "melhorando", percebi que foi quando dizia o nome de Deus uma e outra vez que me sentira mais feliz. Sentia uma conexão maior com a realidade que existe além de todas as coisas materiais deste mundo. Percebi que mesmo tendo comida e roupas ainda podia dizer o nome de Deus. E era muito agradável dizer o nome de Deus uma e outra vez em ambiente limpo e confortável. Mas não era muito diferente de dizer o nome de Deus uma e outra vez enquanto me sentia seguro e aquecido entre os animais. Aprendera embora em situação extrema, que Deus existe, aprendera que ao me conectar com Deus; ao estar atento à divindade que está presente, estava em contato com minha Alma que é uma parte de Deus individualizada dentro de mim, dentro de você, dentro de cada um de nós.

Isto foi o que aprendi enquanto estava no buraco de lama. Aprendi que eu tinha apoio e uma conexão eterna com Deus e minha Alma, que isto era mais valioso do que qualquer coisa neste mundo. Aprendi a viver desde o centro da minha Alma. Aprendi que sucesso e fracasso neste mundo não são nada quando comparados com nossa Alma.

A ESTÓRIA PINTA UM QUADRO DE EXTREMA PERDA *que conduz a triunfos profundos de descoberta interna. Você perdeu alguma vez algo que era tão importante a ponto de não saber se poderia viver sem ele? Como você recuperou seu senso do eu e sua experiência da totalidade? O que você aprendeu sobre a coisa que perdeu? Era tão importante a ponto de ser seu primeiro pensamento? O que você aprendeu sobre si mesmo — e como você sobreviveu ou superou este desafio?*

John-Roger conta como focar na respiração lhe tirou de um período muito desafiador. A respiração é um presente de Deus — um modo simples e seguro para estar em contato com Espírito e a Alma.

Respirar é algo que pegamos de graça porque precisamos respirar todo o dia e toda a noite, todos os dias e todas as noites. Nós precisamos nos preocupar com isso. Segue no fundo de forma firme e constante. Igual ao Espírito. Igual a Deus.

Normalmente apenas quando perdemos nossa respiração que a notamos. Notamos nossa respiração quando mer-

gulharmos muito fundo no lago e temos dificuldade para chegar rápido à superfície. Notamos a falta da respiração ao fazer muito esforço ou talvez quando em alta altitude. Notamos isso se estivermos doentes com dificuldade para respirar. Mas, a maioria das vezes, apenas respiramos.

Respirar — consciente de que está respirando, é um presente de Deus — é um meio para experimentar a presença da Alma. Quando você respira conscientemente — profunda, pacifica, e completamente — você pode tocar a simplicidade da natureza de sua Alma Divina. É um modo maravilhoso de experimentar que tudo está bem em um nível bem básico.

Tente isto:

Inspire contanto até quatro — e expire contando até quatro.
Pare, e espere que Deus lhe respire.
Espere para sua Alma tomar a próxima respiração.
Então inspire contanto até quatro — e expire contando até quatro.
Relaxe. Fique quieto.
Espere Deus lhe respirar.
Repita isto durante vários minutos.
Coloque sua consciência na respiração enquanto você relaxa, e espere que sua respiração venha até você. Coloque sua consciência além de seu controle consciente.
Como está se sentindo agora?

Transcendência de Alma é a prática de consciência: consciência de si mesmo, consciência de sua Alma, consciência de Deus. Além de todas as atividades dessa vida, além dos sucessos e fracassos, além de relações, além de aquisições, existe a Alma. É o que sobrevive a todo o resto. A Alma é com o quê você pode contar. É o veículo para sua expressão aqui. Quando você nasceu nessa terra, a Alma foi seu veículo; e será seu veículo quando a deixar.

Se quiser praticar Transcendência da Alma, conheça sua Alma e descubra o que é importante e precioso. Aqui vai uma pista: pode não ser um carro novo, uma casa grande ou mais dinheiro. E provavelmente não importa se você é baixo ou alto, magro ou gordo, tenha ou não o cabelo ondulado; ou se pode correr uma maratona em menos de três horas. Aqui vai outra pista: pergunte a si mesmo o que permanece além de todos os altos e baixos, dos ganhos e das perdas da vida.

CHAPTER TRÊS

ESCOLHENDO PARA ALÉM DA SEPARAÇÃO

TRÊS

A estória do filho pródigo me intriga. Ela não revela nada sobre a família e sobre os dois irmãos antes do irmão mais novo sair de casa. Mas deveria existir alguma coisa na casa que era amoroso e seguro, pois passando por momentos difíceis "o filho perdido" pensava:

> *"Vou partir, voltar para meu pai e dizer: Oh! Pai pequei contra o céu e contra você. Não sou mais merecedor de ser chamado seu filho; faça comigo o mesmo que faz com seus empregados. Assim ele se levantou e foi procurar seu pai".*

Mesmo sabendo que errara e que se afastara de seu pai por um bom tempo, ainda assim sabia que podia voltar para casa.

Eu cresci em um lar que me deu uma base de muito amor e apoio. Não era um lar perfeito, mas havia aspectos nela que a tornavam perfeita. Cresci com três irmãs, um irmão, minha mãe e meu pai. Eu era uma criança bonita, ativa e curiosa. Tinha muitos questionamentos quando era jovem. Por que meu irmão às vezes podia escapar de algumas coisas e eu não? Porque as garotas conseguiam coisas especiais? O que significava relacionamento? Por que nós amávamos? Por que nós odiávamos? O que nos fazia ficar alegres ou tristes? Por que nós ficávamos com raiva? Por que cada um de nós respondia diferentemente?

Quando fiquei mais velho, desejava saber por que algumas pessoas pareciam ser felizes, tinham aparência positiva em relação à vida enquanto outras eram muito infelizes. Imaginava por que algumas pessoas eram bem sucedidas e outras não. E porque o sucesso vinha com disfarces tão diferentes. Algumas pessoas não pareciam ser ricas, mas eram ricas de outras maneiras - cheias de amor, felicidade, família, fé e gratidão. Outros pareciam ter tudo, mas não eram particularmente felizes sempre desejando mais ou desejando alguma coisa diferente.

Desde cedo eu sempre mantive um lugar para a curiosidade, observava minha família e como eles se relacionavam um com os outros e comigo. Eles me ensinaram muito. Certa vez quando minha irmã era jovem, ela não recebeu um convite para o baile de formatura de um garoto que ela gostava. Ela se sentiu horrível, ficou infeliz, depressiva e sentiu que o mundo desmoronou sobre ela. Ela estava de uma forma que minha mãe não simpatizava. Minha mãe continuou a levar a vida de forma usual, e as palavras de sabedoria para minha irmã foram: "Querida não se preocupe você não pode ficar triste para sempre. Daqui a pouco você começará a se sentir melhor". Eu observei e vi que era verdade. Minha irmã sentiu-se infeliz por um tempo, e depois não se importou mais. Outro garoto a convidou para sair. As coisas mudaram. Ela encontrou outros interesses, outras coisas que eram mais valiosas para ela, e a vida sob sua visão tornou-se boa outra vez. Eu observei todo o processo pelo qual ela passou, e ficava

imaginando do que tudo aquilo se tratava. Será que ao se sentir mal de novo, tudo recomeçaria? Se ela eventualmente se sentirá bem de novo, será que não poderia se sentir bem por todo o processo? O que fazia a diferença?

Uma coisa eu observei que quando as pessoas – eu, minha irmã, meus pais - sentiam-se mal, eles criavam um sentimento de separação. Quando eu estava com raiva do meu irmão, queria que ele ficasse longe de mim, que me deixasse sozinho. Eu o empurrava e saia. O mesmo acontecia com minha irmã ou outra pessoa que estava se sentindo péssima; afastava-se de todos.

Minha mãe podia dizer para minha irmã: "querida não se preocupe logo você se sentirá bem de novo". Ficava imaginando se isso não era a forma dela de deixar minha irmã saber que na infelicidade dela ela estava se separando, mas isto era temporário e ela voltaria a sensação de conexão em pouco tempo. Você já percebeu que pode se sentir péssimo, infeliz, como se ninguém ligasse e de repente alguém vem lhe cumprimenta, lhe dá um abraço e diz: "claro que gosto de você", e sua insatisfação como num passe de mágica desaparece? Repentinamente todas as pessoas voltam a ser boas e você sente que tudo está bem de novo. O que aconteceu? Provavelmente você se moveu do sentimento de separação para o de conexão ou de unidade. Essa mudança é poderosa, e reflete uma escolha. A qualquer momento podemos escolher separação ou podemos escolher conexão. Mais tarde compreendi que essa escolha poderosa

no nível físico é ainda mais poderosa no nível espiritual.

Os bebês e as crianças muito jovens são mestres em escolher a conexão e a unidade. Diante da escolha, eles quase sempre escolherão conexão e, nas suas escolhas, eles expressam frequentemente a qualidade da inocência que eu reconheci desde então como sendo uma qualidade da Alma. E a Alma é uma coisa muito simples. É um pedaço de Deus dado para nós de presente; um presente de percepção e de consciência da vida em si mesma. É essa parte pura de nós que pertence totalmente a Deus. Quando temos consciência da Alma, nós temos consciência de Deus e de que pertencermos a Deus. E estamos felizes nisso. A Alma conhece a experiência da conexão. Uma criança, quando nasce neste mundo, quer experimentar pertencer à sua família. A Alma dela sabe a alegria e o amor que vêm desta conexão com Deus. Ela busca recriar essa conexão essencial aqui na Terra. Uma criança quer ser aceita e amada.

Existe inocência nas crianças pequenas, no modo como elas se relacionam no seu ambiente, na forma como pedem o amor que precisam, no modo como elas buscam esse pertencer. Quando as crianças se tornam mais velhas essa inocência frequentemente é perdida. Realizar se torna mais importante. Eles aprendem a negociar. A ideia de recompensa e punição se estabelece. O simples estado de ser é substituído pelo imperativo fazer, conseguir e competir. A Alma fica por trás dessas outras qualidades da mente, do corpo, e da emoção que se afirmam por si mesmas. Fre-

quentemente, lá pelos nove ou dez anos – e certamente na adolescência – a criança se torna consciente dos objetivos que seus pais querem para eles e os objetivos que eles querem para eles mesmos. Eles se preocupam em saber como se aproximar de seus irmãos e seus pares, o que é ou não é aceitável em seus amigos, nas conquistas escolares, as expectativas da sociedade, e muitos outros fatores.

A simplicidade e a inocência da Alma são dominadas um pouco pelas demandas do mundo. Quando você é criticado por seu pai, é difícil lembrar que você é precioso e perfeito aos olhos de Deus. Quando seus amigos pensam que você é um idiota por desejar estar com sua família em um acampamento, é difícil conectar a verdade em seu interior ou reconhecer seu valor. Quando sua mãe esconde o amor, e fica fria e distante, é difícil imaginar que mesmo assim você deve ser uma boa pessoa. E é quase impossível não acreditar, então você molda seus pensamentos, desejos, sentimentos, e seu corpo de forma a agradar as pessoas ao seu redor e as pessoas importantes e poderosas, a quem você pertence. Assim você estaria seguro. Você estaria inteiro. Essa é uma promessa que envolve nossos familiares, nossa cultura e o que o mundo parece ter para nos oferecer. Porém, existe outra promessa, uma promessa espiritual feita a nós por Deus, de que somos amados e valiosos pelo que nós somos; não pelo que você fala ou faz, não por sua aparência, não por sua profissão, não pelo que nós concordamos ou não com quem está ao nosso redor. A promessa espiritual é

que todos nós somos os herdeiros do reino de Deus porque nós somos seus filhos. E nossas Almas são a baliza para nos guiar para casa, para o porto seguro, não importa quantas dificuldades tenhamos em nossa viagem.

Quando eu era criança, tinha um grande amigo com o qual compartilhava muito. Ele era mais velho do que eu e um pouco maior. Mas às vezes eu tinha uma boca mais esperta. Às vezes – assim como todos os jovens tínhamos nossos desentendimentos. Eu falava algo que o aborrecia e ele me batia. Se eu revidava, ele quase me "matava" (e vocês sabem como isso pode doer). Algumas vezes quando ele me batia aquilo realmente me chateava e magoava. Mas, algumas vezes, eu via aquilo de outra perspectiva, e parecia tão engraçado, que começava a rir. Ele ficava ainda mais zangado e me batia de novo. Eu ria mais e ele me batia mais. Aquilo ficava mais e mais engraçado, e quanto mais eu ria, mais ele me batia. Mas aquilo nunca me machucou.

A medida que eu ria, eu o instigava, "Não acho que você possa me bater tão forte para me machucar". E claro que ele tentava me bater mais forte. E eu dizia, "Espere até meus pais verem essas manchas." Ele dizia: "Você não contará a eles, contará?" minha mãe e sua mãe são amigas. Eu respondia. "Provavelmente sim". E isto era ainda mais hilário, então eu ria mais abertamente. Ele ficava muito frustrado, mas eventualmente percebia que não poderia me bater forte suficiente a ponto de me machucar, e eu percebia que ele não podia me machucar, pois eu desconsiderava

o que ele estava fazendo e me mantinha no meu próprio centro interno. O que realmente estava acontecendo – ainda que não tivesse as palavras para explicar isso na época – é que eu estava em contato com uma parte de mim que sabia que as coisas desse mundo não podiam me tocar. Eu estava em contato com algo maior que meu corpo físico (que estava sendo surrado), maior que minha imaginação (que poderia me ver bem ferido), maior que minhas emoções (que poderia ter feito meu melhor amigo me rejeitar e odiar), e maior que minha mente (que poderia ter julgado aquilo uma situação terrível, e julgado a vida horrível estava tendo). Eu estava em contato com algo muito além de tudo aquilo, algo que via dois meninos brigando entre si, por identi- dade e por poder. Nada para se preocupar. Nada para se ir- ritar. Almas ganhando experiência. Era tudo, ainda que não pudesse falar assim naquela ocasião. Naquela época, apenas sabia que as coisas que aconteciam no mundo que supostamente podiam me tornar infeliz e perturbado não necessariamente precisavam fazer isso. Eu podia achar uma perspectiva diferente e manter um ponto de vista feliz.

Esta ligeira experiência transcendente por via do riso era uma míni-experiência de minha Alma e de seu poder, mas certamente não tinha essa perspectiva quando criança. O que descobri, foi que cada vez que recebia um golpe tinha uma escolha imediata, seguir com a dor e o sofrimento da situação que poderiam se refletir em pensamentos, tais como, "ele é maior do que eu; não posso fazer nada. Ele

sempre me pega, isso me machuca e é terrível". A outra escolha – a que eu escolhi – era sobre humor de ver que na realidade ele não ia me ferir, na verdade ele não podia me ferir, a menos que eu lhe desse esse poder. Este tipo de escolha fala da dualidade da condição humana. Temos a todo momento uma escolha, a de escolher o ponto de vista negativo, ou a de escolher o mais positivo e elevado, ou seja, um ponto de vista de afirmação da vida.

Positivo ou negativo. Dois extremos. Dois polos da bateria. Quando esses polos estão se relacionando, isso provê energia, provê uma carga. Penso que nos seres humanos é a proximidade do negativo e do positivo e seu relacionamento que cria uma espécie de carga, uma tensão que nos impele através de nossa vida e de nossas experiências.

Será que sempre ria quando meu melhor amigo me batia? Não, algumas vezes eu respondia com raiva, e outras vezes eu revidava. Algumas vezes me sentia magoado e traído, e outras eu não tinha palavras – que me protegesse perfeitamente dos danos e das lesões. Eu me lembrava dessa experiência. Durante muito tempo quando não encontrava em mim aquela presença interior, isso ficava em minha memória como ponto de referencia. De forma semelhante, quando o filho pródigo viajando pelo mundo perdeu sua fortuna, tinha como ponto de referencia sua salvação na casa de seu pai, ele deve ter se lembrado que lá era um lugar onde estaria protegido e onde seria acolhido, não importando as circunstâncias exteriores.

QUAL SEU PONTO DE REFERENCIA PARA ESCOLHER A UNIDADE *quando está experimentando separação? No momento em que superou a separação, o que lhe ajudou a alcançar unidade, foi o outro, ou foi seu interior. O que descobriu sobre você mesmo? A inocência é uma qualidade da Alma. Existe inocência na disponibilidade para o Espírito, pois você interrompeu suas dúvidas e ceticismo; e permitiu o maravilhoso "E se…"? Para atrair novas experiências e descobertas. As crianças deixam sua imaginação conspirar em maravilhosas aventuras e explorações. Você também pode fazer isso, ao se permitir experimentar a liberdade da inocência.*

Se quiser experimentar a Transcendência Alma, permita-se experimentar "E se…" desde esse lugar de inocência e assombro. O que aconteceria se tivesse o poder de escolher a luz em vez da escuridão? O que aconteceria se tivesse o poder de escolher conexão e unidade em vez de separação e solidão? De procurar as bençãos de cada momento? De amar a si mesmo sem importar o quê?

No próximo momento a vida lhe apresentará um desafio e se você se observar com sentimentos de separação, solidão, raiva, ressentimento ou mágoa - pare e permita a si mesmo perguntar, "o que aconteceria se eu tivesse

outra escolha?" Permita-se ver através dos olhos de uma criança. Veja se pode se estender e passar por essa experiência negativa e seguir para aquilo que realmente quer — amor, conforto, entendimento, pertencer. Perceba que mesmo não tendo ninguém lá para lhe dar essas coisas, você pode dá-las a si mesmo. Você pode se estender a um lugar em seu interior de amorosidade e de foco positivo, se tornando mais disponível para sua Alma e para totalidade que você procura.

À medida que praticar escolher o positivo estará praticando Transcendência da Alma.

CAPITULO QUATRO

CAINDO EM SI E ENCONTRANDO NOVOS SENTIDOS

QUATRO

A estória do filho pródigo estava mudando entre o momento de sua saída de casa e sua decisão de retornar. Eu frequentemente pensava sobre todas as experiências que ele teve antes de "cair em si" e decidir retornar. Claro que essa é uma parábola e como tal a essência completa da estória deve ser simples. Quanto tempo ele levou para cair em si?

Aconteceram muitos incidentes em minha vida em que estive muito perto da morte física. Aconteceram doenças, acidentes e uma quantidade enorme de situações estranhas. As catástrofes sempre pareciam se dispersar antes que os acontecimentos me deixassem muito ferido. Mas, apesar de tudo eu continuava inspirando e expirando. Sabia o que estava fazendo e minha prioridade era me manter respirando. Talvez o grande aprendizado que tive em minha vida anterior no buraco de lama ainda estivesse comigo de algum modo. Talvez soubesse intuitivamente que minha respiração era minha conexão com o Espírito e com Deus.

Quando jovem, nadando em um lago tive fortes câimbras e muita dificuldade de me manter na superfície e muito menos conseguia nadar para beira do lago. Eu descia e subia, descia e subia por cerca de quatro ou cinco vezes; e na quinta vez que subi para respirar, percebi que realmente poderia me afogar. A intensidade dessa percepção e o

desejo de viver moveram minha consciência de uma forma como nunca antes. Venci a câimbra e me movimentei na água tão dinamicamente que foi quase como se a beira do lago, que estava fora de alcance, se movesse em minha direção. Reconheci a enorme força de vontade de viver dentro de mim e o meu enorme desejo de continuar vivo. Foi uma lição de consciência poderosa e do quão sagrado é a vida; assim que nunca esqueci esse fato.

Então, durante minha puberdade, sofri duas grandes cirurgias. Em ambas, percebi que as assistia de um plano completamente diferente do plano material. No nível físico estava inconsciente e sedado com anestésicos, em outro nível, podia ver e escutar, estava atento a tudo o que estava acontecendo - entretanto não com meus sentidos físicos. Durante minha primeira cirurgia, percebi estar bem desapegado dos eventos físicos, ainda que completamente consciente deles. E mais do que isto, a consciência que experimentava era neutra, benevolente, calma e amorosa. Era como se estivera em uma experiência direta de uma realidade maior - uma realidade maior de mim mesmo, da vida e de meu Espírito. Sentia-me mais vivo que nunca, mesmo quando quase me afoguei em criança. Naquele momento o "sagrado da vida" teve um significado inteiramente novo. De repente havia *mais* do que jamais considerara. Mais consciência, mais possibilidades, mais força de vida. Havia padrões de energia como nunca percebera antes. Algumas vezes a energia parecia como fumaça saindo de um copo.

Outras vezes, era mais brilhante que isso, era bruxuleante e viva. Outras vezes havia uma luminescência, um brilho, uma sensação de espaço, de expansão e de claridade. Era como se eu estivesse sendo iluminado por dentro. E ao longo de tudo isto, havia a sensação de paz - como se estivesse perfeitamente a salvo e protegido. Sentia um enorme regozijo. Experimentava uma sensação de bem-aventurança além de tudo que imaginara. Sentia-me mais real do que em qualquer tempo. Aquela era a realidade que eu desejava experimentar em todos os momentos. Era a consciência que eu desejava ter completamente, continuamente, de todas as formas. Era o que eu desejava ser – conscientemente – em cem por cento de minha consciência. Era o que eu desejava ter sempre presente em minha vida.

À medida que essas coisas se desfraldavam, eu sabia que não estava dormindo porque aquelas experiências eram muito "sólidas" e muito reais. Sabia exatamente o que estava acontecendo fisicamente, mas aquele não era meu único nível de conhecimento. Havia uma qualidade de consciência multidimensional. Estava consciente de ambos, meu corpo físico e o que ele experimentava e também a experiência de simultaneamente estar em outro plano e viver uma realidade diferente. Vi que poderia ver um quadro maior do que o normal e usual para mim. Sabia que se estivesse experimentando a cirurgia do ponto de vista físico, ficaria assustado, preocupado, aborrecido, controlador e para mim seria constrangedor. Mas o que eu experimentava era

entendimento, esperança, otimismo e amorosidade o que incluía o meu amor por mim mesmo, os médicos, as enfermeiras e todos. Havia uma sensação de expansão diferente de qualquer outra coisa que jamais sentira. Era fantástico. Era maravilhoso.

Mesmo antes de despertar da anestesia, fiquei pensando como seria maravilhoso experimentar aquela consciência positiva o tempo todo. Não só nos momentos de emergência, mas o tempo todo. Bem lá no fundo, comecei a perceber que aquilo era mais importante do que qualquer outra coisa. Ter aquele amor, aquele sentimento de paz, sem importar o que estivesse acontecendo no nível físico, sabia que eu poderia (e desejava) sacrificar qualquer coisa que conhecesse no mundo, para ter aquela consciência amorosa completamente presente, estava disposto a deixar as exigências do meu ego, as posições de minha personalidade, minhas opiniões e meus pontos de vista. Queria tanto aquela sensação de consciência expandida que estava disposto a desistir de tudo se a pudesse *ter e conhecer* diariamente. Para ter aquele sentimento amoroso, jovial e sintonia completa, conhecer a unidade que nunca termina – isso valia qualquer coisa.

Experimentava um lampejo da promessa espiritual, da consciência de que era amado pelo Espírito e por Deus; e que estava salvo, não importando o resultado da cirurgia.

Essa experiência de uma realidade maior foi ainda mais forte durante e depois da segunda cirurgia. Durante o

tempo em que estava anestesiado e inconsciente do ponto de vista físico, estava consciente da imensa Luz espiritual protegendo meu corpo físico e minha consciência superior. Estava ciente de outros níveis de existência e realidade. Seres de luz – anjos se quiserem – estavam ao meu redor. Era uma experiência de grande humildade, me tornar consciente desses grandes e lindos seres de Luz e Espírito e da extensão desta realidade maior. Por que eu? Por que estavam me permitindo ver e experimentar aquilo? Desde minha consciência humana finita e imperfeita, isto não fazia qualquer sentido. Será que havia uma consciência maior disponível, dentro do qual tudo aquilo fizesse sentido? Eu estava disposto a acreditar naquela possibilidade. Estava aberto para inocência. Era como se os anjos e os seres de luz resplandecessem diante de mim e todas as coisas se tornassem novas. Eu escutava os júbilos e os aleluias a meu redor e sentia os tremendos padrões de energia varrendo meu interior, sentia grande calor e uma enorme alegria. Sentia uma consciência espiritual maior me tocando, sentia-me erguido para essa consciência, essa era maior que qualquer outra que expressara no nível físico. Eu estava disposto ao sacrifício do ego para descobrir meu ser verdadeiro, meu ser maior, minha Alma.

Depois, percebi que esse despertar e essa expansão em Espírito são a herança de toda Alma. Cada Alma, ao seu próprio tempo, despertará ao Espírito e retornará para casa.

Depois terminada a cirurgia, estava bastante relutante em retornar ao plano físico. Gostara demais do que tinha experimentado na outra dimensão. Havia lá uma imensa promessa de alegria, satisfação e paz. Mas existe sabedoria em cada Alma; e essa sabe qual o caminho certo a ser tomado em sua jornada para casa em Deus. Minha Alma sabia que havia muito que aprender e para fazer no plano físico chamado Terra.

Então me recuperei da cirurgia e levei adiante minha vida, e por um tempo, as coisas pareciam mais bonitas do que haviam sido antes. Agora quando as coisas em minha vida tornavam-se difíceis ou desafiadoras, tinha mais êxito em mover minha consciência para neutralidade pacífica e amorosa, que experimentei durante as cirurgias. Comecei a ver através dos olhos do amor e da compaixão. Isto tornou mais fácil fazer as coisas de uma forma que apoiava o que era melhor para cada um, não necessariamente o que eu queria, desde minha perspectiva pessoal. Meu comportamento mudara. Tornei-me mais compreensivo, terno, capaz de ver os pontos de vista dos outros e não só os meus. Escutava as pessoas com mais empatia. Minha experiência durante as cirurgias de que todas as coisas estão "na Luz" e o estar a salvo e seguro que experimentei, começou a ser expressa no mundo físico. Não importando o que estava acontecendo, podia ver que fazia parte de um grande todo, parte do bem maior, parte do processo de aprender e crescer. Comecei a pensar nessas mudanças como mudan-

ças de consciência, porque estava me comportando muito diferente em minha vida. De certo modo, sentia como se estivesse caindo em mim.

Na estória do filho pródigo, é dito:

Quando ele caiu em si, dizia:"Quantos dos homens contratados por meu pai têm comida para dividir, e eu estou aqui quase morto de fome. Partirei e voltarei a meu pai e direi a ele: Pai. Pequei contra o céu e contra você."Não sou mais merecedor de ser chamado seu filho; faça de mim como faz com seus homens contratados". Então, ele partiu e retornou à casa de seu pai. Mas assim que seu pai o viu sentiu-se cheio de compaixão, mesmo tendo ele estado fora por um longo tempo. Seu pai ao vê-lo correu em sua direção, o abraçou e beijou.

Talvez, "cair em mim" fora precipitado pelas cirurgias. Certamente meus sentidos tiveram pontos de referência, mas tudo foi gradual. Acontecia momento a momento, dia a dia. Na estória do filho pródigo nós soubemos do momento em que ele percebeu que não poderia viver separado do pai e da família, e que poderia voltar para casa. Eu imaginava, que como eu, a percepção dos sentidos dele foram mais graduais do que a estória conta. E talvez a parte mais importante da estória fora a compaixão do Pai para com o filho, porque exemplifica o espírito de Deus manifestado para o homem. Exemplifica que a Alma é uma unidade de Deus – individualizada como do filho e ainda a mesma essência como a do Pai.

JÁ PASSOU POR ALGUM MOMENTO *onde algo lhe chamou para caísse em si e experimentasse a vida em um contexto maior? Como isso mudou a percepção de si mesmo?*

Já foi tocado profundamente pela bondade de alguém? O que isto despertou em você?

Bondade e compaixão são qualidades da Alma, você pode praticar a qualquer hora, em qualquer lugar. Você não tem que ser rico. Você não precisa ser inteligente. Não tem que ter todas as respostas. Bondade e compaixão são como uma brisa de ar fresco. Nós sabemos que respirar é um presente universal de Deus disponível para todos igualmente. Bondade e compaixão são presentes que pode dar a si mesmo e a outros sem qualificações.

Quando estiver infeliz ou irritado por alguma coisa que alguém fez, (ou não fez), ai está outra oportunidade perfeita para praticar a bondade e a compaixão.

Eis um caminho que você pode seguir: Quando se encontrar chateado ou irritado, pare, tome uma respiração. Simplesmente respire. Gradualmente torne-se presente.

Então se focalize em expandir sua consciência para englobar uma perspectiva maior do que a que você está vendo. Este é um modo de adquirir compaixão. Talvez você tente ver a situação sobre o ponto de vista da outra pessoa.

Pense de como eles poderiam estar sentindo ou com o que eles podem estar lidando. Talvez você olhe adiante no tempo e se perguntar se aquela situação será importante em cinco anos – ou dez. Você pode conferir para ver se sua reação é do ego; e se seu ego é importante bastante para arriscar se magoar ou magoar a outros. Você pode olhar impessoalmente para a situação como se estivesse acontecendo com o outro. Ou se retirar fazendo de conta que está observando do alto de uma montanha.

Estes são caminhos simples nos quais você pode expandir sua consciência. Uma vez a consciência expandida e vendo a situação de uma perspectiva superior é provável que comece a sentir compaixão - por você mesmo e pelos outros.

Bondade, então, é a compaixão colocada em ação. Bondade é ajudar alguém quando caem. Bondade é encorajar alguém que está tendo tempos difíceis. Bondade algumas vezes pode ser simplesmente sorrir para alguém que caminha com você, enquanto segura a porta, mesmo que tenha que esperar alguns segundos. É apanhar algo

que alguém derrubou. É esfregar o ombro de alguém, ou retornar um telefonema de alguém que lhe ama.

A Bondade vem de infinitas formas, não há escassez de oportunidades para expressá-la. A bondade pode ser bem divertida de praticar, pois em geral, pega as pessoas de surpresa. Você pode ver suas faces lentamente derreter em um sorriso ou abrir-se mostrando todos os dentes.

Se você deseja praticar a Transcendência da Alma, pratique adotando uma perspectiva superior; pratique bondade e compaixão.

CAPITULO CINCO

APRENDENDO A SER O ESTUDANTE

CINCO

Um dia, quando ainda estava na faculdade, antes das cirurgias e do meu despertar espiritual – compareci a uma palestra de um homem que era o pioneiro do que hoje se chama cura holística, eu não acreditava na palavra holística e ela não fazia parte do nosso vocabulário nos anos de 1950. Na ocasião, como estudante de psicologia estava acostumado a escutar muitas teorias, mas raramente podia verificar as informações que recebia, pois quase tudo era bastante teórico. Mas este homem partiu de uma teoria. Ele fora treinado em métodos de curas tradicionais (física e psicológica), mas, também tinha convicções fortes sobre a habilidade do corpo, como uma conjunção entre o poder de Deus e do Espírito para efetuar curas. Em lugar de ficar repetindo as palavras dos livros, ele começou a falar sobre sua experiência. Ele ofereceu diretrizes para termos mais contato com nossos corpos, com nossa consciência interna e com nossos verdadeiros egos. Ele não falou especificamente sobre a Alma. Ele falou sobre como o Espírito podia se manifestar através do físico.

Ele disse, "Se fizer isso, aquilo pode acontecer." Era uma direção especifica. Era empírico, claro. "Eu tentei o – aquilo-, e fiz "aquilo" que ele sugeriu e realmente "aquilo outro" aconteceu; e foi exatamente como ele disse que

aconteceria. Eu estava exultante, sabia que encontrara alguém que poderia me ensinar, porque ele podia guiar-me às novas experiências, não mais só com palavras ou mais teorias. Até então, minha vida estava estimulada por experiências. Na ocasião, eu não sabia que "ganhar experiência" era a primeira diretiva da Alma no planeta. Minha Alma estava se movendo e despertando. Estava desejando saber de si mesma, de sua origem, de sua casa.

Então encontrara um professor, não um professor espiritual no sentido tradicional da palavra, mas um professor que poderia ajudar no despertar do meu espírito e do mais profundo de mim mesmo. Fiz o máximo que pude para manter minha boca fechada e escutar o que ele tinha para me dizer. Fiz meu melhor para seguir as orientações e fazer o que ele pedia para ser feito. Fiz o meu melhor por um bom tempo, mas sentia que não avançava do modo como queria. Ele defendia o alinhamento de si mesmo com o Espírito interno; permitindo assim a orientação espiritual para que essa trouxesse o melhor para vida de cada um. Mas eu não conseguia manifestar isto por eu mesmo.

Um dia perguntei a meu professor porque quando estava com ele, as coisas corriam certinhas e tudo seguia bem; mas tão logo me afastava, tinha uma série de dificuldades pessoais. Ele respondeu: "Aquilo que você criou antes desse momento continua voltando sobre você". Eu não entendi o que ele quis dizer e logo não entendi um monte de outras coisas que ele dizia. Assim que fui para

casa escrevi, aquelas palavras em um pedaço de papel e fiquei pensando nelas.

Algumas semanas depois, perguntei a ele uma parte da pergunta: "quando criei o que está vindo para mim agora? Ele respondeu, "antes de você ter me encontrado, antes de você ter nascido neste planeta. E antes desse tempo, e antes desse tempo além de toda e qualquer lembrança. Eu só podia acreditar nas palavras dele; eu estava completamente assombrado pelo que ele havia dito. Podia sentir meu sangue correr até a boca do estomago e sentir minhas pernas amolecerem. Sentia como se tivesse que puxar meu tórax para cima e para baixo para que eu pudesse respirar.

Sabia da verdade do que ele me falara, não era nada que não tivesse considerado anteriormente. Podia ver as implicações, vira em um flash que vivera em outras épocas, que fizera muitas escolhas tolas, que me envolvera em ações cujas consequências nunca houvera considerado. A magnitude do que ele disse - naquele momento - quase que sacou todos os pensamentos de minha mente. Eu não me lembro muito bem do que aconteceu no nível físico, estava entorpecido. Eu não tinha nenhuma pergunta; qualquer pensamento. Apenas sai e fui para casa.

De alguma forma, sentia-me magoado e traído pelo que ele me disse. Eu pensei: "Como ele pode me falar aqueles coisas? Eu o amei e confiei nunca pensei que ele poderia me falar de coisas que me aborrecessem ou assustassem. Então foi quando percebi que tentava controlá-lo,

da mesma forma que eu tentava controlar o que chegava a minha vida. Percebi, também, que ele não falara nada para me machucar; ele dissera apenas o que era verdade. Se estava me sentindo machucado com o que ele me disse, era minha escolha. Talvez eu me sentisse traído por mim mesmo. Talvez num piscar de olhos, decepcionara a mim mesmo. Durante um tempo estes pensamentos surgiam vagarosamente.

Gradualmente, eu observava o que meu professor dizia e observava minha vida e minhas ações com um novo senso de responsabilidade. Observava o que aquela nova perspectiva significava para mim. Vagarosamente, confrontei minha necessidade de mudança, de aceitar a verdade, de crescer espiritualmente, de reconhecer minha própria verdade e soltar as posições do ego já tão familiares. Percebi que muitas pessoas não entenderiam. Percebi que em contraste ao meu comportamento prévio de agradar as pessoas, teria que me sustentar em minha própria verdade; e isso não seria mais agradar as outras pessoas. Essa era uma dificuldade a enfrentar. Mas parecia que não tinha outra saída, se quisesse caminhar para meu próprio progresso.

Passado algum tempo voltei a meu professor. E disse:

Posso lhe fazer uma pergunta?

Não.

Lágrimas vieram a meus olhos. Eu não podia acreditar que estava chorando. Eu nunca chorei. Eu nunca chorara por nada. Mas meu professor reduziu-me a lágrimas dizen-

do que não. Aquilo me deixou extremamente desconfortável. Então fui embora novamente.

Fui ter com outras pessoas e tentei outras atividades. Mas minha Alma tinha sido tocada. Meu despertar espiritual estava em curso. Eu achei outras pessoas para trocar ideias, mas não havia nenhuma experiência para compartilhar. Sabia que podia falar tão bem quanto qualquer um, podia dizer todas as palavras certas; podia expor às ideias certas, tinha o vocabulário. Mas não tinha qualquer experiência.

Então, em defesa de minha indefensável posição, julguei as pessoas como julgava a mim mesmo. Também me julguei um covarde. Julguei que meu professor me rejeitara. Estava me fechando em padrões de pouquíssima qualidade porque estava tentando me comparar com o mundo físico para que pudesse me sentir como parte dele. Mas a mudança continuou. Estações chegaram e foram embora. Amigos chegaram e partiram. Empregos vieram e foram embora. Nada durava, me sentia cada vez mais roubado. Mas sob tudo isso sentia o movimento de uma promessa espiritual se movendo. Sentia a sensação de pertencer à outra realidade, a uma presença mais duradoura.

Pensei sobre o que aprendera; sobre deixar o Espírito se manifestar através do físico. Pensei em como poderia estar mais perto dessa verdade, pensei na espontaneidade desses momentos, quando tudo caminhava junto com perfeição. Pensei sobre os momentos quando eu estava em paz comigo mesmo porque estava dizendo a verdade e me compor-

tado de maneira coerente com aquilo em que acreditava que era o meu melhor. Atletas às vezes comentam sobre a "zona" um estado da mente e do corpo onde tudo parece certo e o sucesso não pode ser negado. Atletas dizem que quando eles estão "na zona" de tiro do basquete eles sabem que não podem perder a bola e devem correr mais rapidamente e se esforçar mais do que antes. Escutei os atletas descreverem estes momentos como "momentos da Alma". Os estudantes conhecem bem isto quando eles estão lutando para aprender e de repente tudo se torna claro e a compreensão flui por completo. Cientistas experimentam isto quando observam de fora a revelação de uma evidencia que se encaixa e dá suporte ao fato. Crianças têm isto quando estão no melhor do seu inconsciente. Observe uma criança que brinca feliz com as panelas de sua mãe batendo em seu próprio ritmo e rindo de sua própria imprudência e poderá ver sua felicidade e espontaneidade. Você pode muito bem ver a Alma. Veja uma criança dormindo placidamente e verá indubitavelmente a Alma.

Pude observar sob minha própria experiência, os momentos de minha vida em que estive "na zona". Podia também ver às vezes em que estive tão distante "da zona" que podia muito bem estar em outro universo. Tentei capturar a experiência interna que criou o sentido da conexão, da facilidade, do tempo perfeito que indicava estar "na zona".

Ser amoroso parecia ser a chave. Pensei como costumava brigar com meu melhor amigo de infância. Mas era

nossa amorosidade muito mais profunda e mais duradoura que nossas brigas e que as tornava sem importância. Lembrava-me das vezes em que me envergonhei e foi à união e o amor com meus amigos que me provocava os risos e as implicâncias que transcendiam minha timidez. Quando discordava de meus pais, quando estava irritado com eles ou chateado com suas regras e restrições, era o amor que mudava a direção da situação e que me permitia ver a preocupação deles para comigo.

À medida que eu crescia percebia que a amorosidade se tornava rara no meu mundo. Percebia muito mais as coisas não amorosas. Presenciei as pessoas lutarem por mais poder, competindo uns com os outros por ganhos pessoais e tirando proveito daquilo (quer tenham merecido ou não). Durante algum tempo, pensei que este fosse o caminho que os adultos tomavam. Pensei que amor e carinho eram experiências para serem deixadas para trás na infância, porque o mundo não valorizava isto.

Não gostei. Gostava mais quando havia amor em meu mundo, em minha vida, em meus relacionamentos – quando havia risos e sentimentos bons, apoio e bondade. Eu me sentia estranho quase um estrangeiro em um mundo sem amor. Gradativamente fui decidindo que não moraria em um mundo sem amor. O que eu não sabia era que aquele amor era o único passaporte oficial da Alma. A Alma - esta centelha divina que está dentro de nós – reflete a perfeição do amor de Deus. Decidindo que em meu mundo deveria

ter amor, eu estava escolhendo minha Alma. Estava escolhendo Deus e o Espírito. Estava fazendo a escolha de voltar para "casa" e reivindicar minha herança espiritual.

Com o tempo aprendi que quando eu via as qualidades positivas do amor, da alegria, da paz e da compaixão em mim ou nos outros, via aspectos da Alma por reflexo. A Alma não está separada ou é uma estranha em nossa realidade física. E isto não é extraordinário? Acredito que todos nós experimentamos nossa Alma de tempos em tempos. Estou certo de que você também experimentou sua Alma, mesmo que não tenha identificado isto como tal. Quando as coisas ao redor do seu mundo são harmoniosas, quando você está feliz e em paz e quando há amor em sua vida, é relativamente fácil identificar o sentido da Alma. É natural que quando as preocupações e confusões do mundo estejam no mínimo, sua consciência da Alma possa estar no seu melhor. Por outro lado, é fácil perder de vista a Alma na negatividade do mundo. Quando alguém lhe corta no transito ou rouba sua vaga no estacionamento, como você pode amar e ter paz? Quando um cônjuge, um pai ou uma criança morre; como você encontra amor e compaixão em vez de raiva e amargura? Estes são verdadeiros desafios. Quando você fracassa em um teste ou quando é demitido de seu trabalho, quando sua esposa ou esposo lhe abandonam, quando alguém rouba seu dinheiro ou lhe dá uma surra, qual a relevância da Alma?

Eu acredito que a relevância da Alma é que ela fica como referência de que existe mais do que o mundo físico. Que

existe uma realidade maior. A Alma fica como a referência do amor, da paz e da eterna escolha da busca da mais alta expressão e experiência. Permanece como ponto de referência de que nossa verdadeira casa está além desse nível de glamour e ilusão. Qual é a relevância do amor? Eu acredito que a relevância do amor é que ele mantém sua consciência da Alma e de Deus, portanto mantém você mesmo como uma parte de Deus.

Parece que nas experiências negativas da nossa existência física, muitos perdem o senso de conexão com a Alma ou com o Espírito; nós perdemos o senso de ser uma parte intima de Deus. Em meio ao sentimento de mágoa; raiva e irritação; é fácil esquecer. Quando estamos lutando para sobreviver no dia-a-dia, competir no mundo e alcançar algum nível de sucesso, para proteger e cuidar de nós mesmos e de nossas famílias; é muito fácil esquecer que nós somos de Deus e amados por Deus.

Estes pensamentos me ocorreram com o passar do tempo e pareciam vir intuitivamente do fundo de minha Alma. Pensei em meu professor e como ele tinha recusado responder minha pergunta. Pensei em meus sentimentos de rejeição, magoa e separação. Percebi que quando não estava no controle da situação ou adquirindo o que queria no tempo em que queria, necessariamente não significava que eu estava sendo magoado ou rejeitado. Alguma outra coisa da qual não estava completamente, consciente poderia estar acontecendo para meu próprio bem. Talvez, fora amado

e não rejeitado. Assim que voltei a meu professor e comecei a observar mais profundamente a ideia de amar. O que era amar? Era dizer o que alguém gostaria de escutar (como fizera no passado e gostaria que outras pessoas fizessem comigo? Amar seria fingir que as coisas estavam bem quando eles não estavam? Amar seria permitir a mim ou outra pessoa escapar com mentiras? Ou amar seria fazer o que precisasse ser feito, dizendo a verdade que precisava ser dita, e viver em integridade? A resposta parecia óbvia. Eu não necessariamente gostei, mas aquilo me parecia óbvio.

Amar parecia ser muito simples, mas quanto mais buscava ser amado, mais profundo ia. Recordei de minha infância e de minha família. Havia amor lá. As coisas não eram perfeitas, mas estávamos conectados. Éramos uma família unida. Pensei nas brigas com meus amigos e meu irmão e como ainda podia me sentir ligado a eles, porque além das desavenças éramos amigos e irmãos. Meu pai nem sempre falava o que eu queria escutar. Minha mãe nem sempre permitia que eu fizesse o que queria. Ainda assim não duvidava do amor deles e experimentava com eles uma profunda conexão. De onde tirara a noção de que se as pessoas me amavam, eles me deixariam fazer o que quisesse? Da minha mente talvez, ou do meu ego. Não da minha Alma.

Pensei sobre o Espírito. Pensei no que meu professor estava tentando me comunicar: a experiência de que eu era parte de um Espírito maior, não uma coleção de ossos, músculos e pensamentos. Ele estava me ensinando a

integração sobre todos os aspectos do ser, o inter-relacionamento entre todos os aspectos aparentemente separados do ser humano. O que colocara em prática dos ensinamentos dele, provou serem válidos, embora houvesse algumas áreas que ainda não trabalhara. Para me alinhar melhor com os ensinamentos dele, comecei a procurar outras fontes de informações. Informação sobre o Espírito, sobre a presença do Espírito no ser humano, nas curas, nos poderes extraordinários – qualquer coisa que pudesse me dar maior entendimento do ser humano como um ser espiritual.

Para minha surpresa, encontrei estórias sobre o Espírito e sobre a Alma em todos os lugares. Parecia ser uma experiência universal. A mitologia - estórias contadas por civilizações antigas quando não havia ainda o idioma escrito - falavam de algum modo sobre o Espírito e a Alma. Havia estórias de curas milagrosas, transformações e de transcendências. Eu li mitos da África que dizia que Deus criou o homem que o olhou ou respirou, e deu a ele parte de Si mesmo e que essa era a Alma do homem. Esses mitos eram aparentemente de culturas muito diferentes da nossa, mas muito semelhantes à estória da criação contada na tradição Judaico-Cristã. Na cultura indiana de onde vieram grandes místicos e mestres espirituais se acredita na existência do Deus individualizado no interior de cada pessoa e é para este Deus que cada pessoa deve retornar. Homens e mulheres têm o desejo de retornar para "casa" e se reunir com a Fonte. Este é o anseio do ser humano para todas as

coisas espirituais. Os ensinamentos do Xintoísmo Japonês falam do KA, o espírito que vive dentro de cada pessoa. Os egípcios falam do BA que é mais ou menos a mesma coisa. Os chineses ensinam o Tao, uma energia de harmonia e unidade que significam a união com a força além do plano terrestre. Na Bíblia, diz que Deus criou o homem a sua imagem. Isto apoia a ideia de unidade e a convicção de que dentro de cada ser humano há uma centelha divina que nós chamamos de Alma. Na minha tradição original, que é a Judaico-Cristã percebi que em essência tinha as mesmas crenças das outras culturas que estava lendo, de outros tempos e de outros lugares. Há um criador que ama e cuida de todos os seres humanos e deu a cada um uma parte da sua essência. Este criador é tão poderoso que quando um ser humano está em contato com essa parte em si mesmo que é o Criador, ele também se torna poderoso em suas criações aqui na Terra. Ele pode trazer ordem a seu mundo e ambiente. Ele pode trazer ordem a seu corpo, a sua mente e a suas emoções. Então comecei a perceber mais sobre o que meu professor me contara.

Certamente, desde o primórdio dos tempos, era bem óbvio que havia algo presente nos homens com vida que não estava nos que não viviam. E quando eu digo "homem", falo do gênero humano que inclui os homens, mulheres e crianças. No homem vivo, há animação, a sensação da vida, um espírito que o carrega e permite as atividades aqui Terra. Quando isso já não está presente, este indiví-

duo não existe nesse reino. E a humanidade parece ter essa notável ideia em uníssono de que existe algo além do reino físico, que existe um Criador ou uma espécie de Fonte. Claro que, o que é isso e como isso se manifesta , está além do mundo físico e é um assunto com interpretações aparentemente infinitas e variáveis. Não há praticamente nenhum acordo além da noção básica de Deus e da Alma. Mas considero que a falta de consenso é atribuída à mente do homem e provavelmente não reflete a constância de Deus. Além de todas as diferenças, o conceito subjacente é notavelmente semelhante e sugere claramente que os homens e as mulheres – de todo o mundo e ao longo de todo o tempo - experimentaram algo dentro deles que simplesmente é maior que a soma de todas as suas experiências terrestres. Pessoas o suficiente, durante tempo suficiente, experimentaram algo de natureza transcendental o que quer dizer que seguramente "alguma coisa a mais está acontecendo aqui".

Quanto mais eu lia, mais me parecia que alguém além de mim já sabia sobre a Alma. William Wordsworth no livro "Insinuações da imortalidade nas lembranças da Infância" [1] escreveu:

Nosso nascimento é mais um sono e um esquecimento
A Alma que nasce conosco é a Estrela de nossa vida,
E está sentada em outro lugar
Vêm de longe;
Não em total esquecimento,
Não em absoluta nudez,

Viemos arrastando nuvens de glória
De Deus que é nossa casa:
Os Céus estão em nossa infância!

Oscar Wilde escreveu em suas cartas: "Negar nossas próprias experiências é colocar uma mentira nos lábios da vida de alguém. É isto não é menos que uma negação da Alma".

Ralph Waldo Emerson em seu ensaio *"Sobre a Alma"* escreveu: "Veja como o profundo pensamento divino reduz séculos e milênios, e se faz presente através das eras. São os ensinamentos do Cristo menos efetivos agora do que eram quando ele primeiro falou sobre isto? A ênfase de fatos e pessoas em meu pensamento não tem nada haver com o tempo".

Assim que a balança da Alma sempre foi uma, e a dos sentidos e do entendimento foi outra. Antes das revelações da Alma; o Tempo, o Espaço e a Natureza eram reduzidos.

E claro que, quando William Shakespeare escreveu: "Isto acima de tudo, que é a verdade de nosso próprio ser; que precisa ser seguido dia e noite, não pode ser falso para nenhum homem". Ele só poderia estar aludindo a Alma, o *ser* verdadeiro, que é o âmago do ser humano.

De repente, via muitos comentários sobre a Alma no que lia. Encontrei estórias e relatos de como as pessoas a experimentavam; teorias eruditas, ideias sobre reencarnação e pensamentos sobre sua evolução. Eu fiquei fascinado. Vi que minha curiosidade estava mesmo comprometida e que a excitação pela descoberta que tinha durante minha infância estava voltando.

Um dia, escutei um professor espiritual falar sobre ser divino. Divino! Será que acreditava nisso? O primeiro professor com quem estudei me falou que todas as minhas dificuldades aconteciam, por que as coisas que fizera no passado estavam retornando. Aceitei isso e uma nova consciência me tornou mais cuidadoso sobre o que estava criando em minha vida. No tempo certo, encontrara um novo professor e esse era um professor espiritual. Ele falava que a divindade era a herança de todos os homens e mulheres. Isso não fez qualquer sentido para mim. Como poderia estar aqui na Terra, em um corpo físico, tendo todo tipo de dificuldades, lidando com todo tipo de erros e coisas negativas que coloquei em movimento eons atrás e ainda assim ser divino? Embora lesse sobre a Alma e começasse a aceitar que existia esse tipo de coisa, era ainda "muito distante" e não via como – na experiência de minha personalidade, meu ego, meus julgamentos – que eu poderia ser divino.

Então voltei àquele que foi meu primeiro professor e lhe perguntei:

—Sou divino?

—O que você acha?

Fiquei enrascado. Sabia o que eu pensava. Pensava que eu *não* era divino. Eu não via como tal coisa pudesse ser possível. Voltei ao professor espiritual que afirmava (que todo ser humano) era divino e lhe disse:

—Não sou divino, e se disser que sou; você também não é porque cometeu um erro.

—Por que você pensa que não é divino?

—Porque eu perguntei a meu professor.

—Por ocaso ele lhe disse que você não era divino?

—Não, não com estas palavras.

Então fiquei pensando sobre isso e voltei a meu primeiro professor e perguntei:

—Um ser humano pode ser divino?

—Sim.

Escutando dele aquelas palavras, senti um raio de esperança, como um raio de sol que surge depois de eons de tempo nublado. Quando a Alma escuta reconhecimento no nível físico de sua divindade, ocorre grande jubilo. Era o que acontecia comigo. Havia grande e profundo jubilo em meu interior, onde minha Alma estava despertando. Porém, sendo muito humano e bem mental, comecei a duvidar. Neguei a experiência que estava tendo de alegria e felicidade, de excitação e atordoantemente jubilosa e comecei a ver esta experiência sob o ponto de vista mental. Aquilo não fazia muito sentido. Pensava, porque estaria tão feliz com a noção da divindade. Questionava o que havia de bom naquilo. Ficava imaginando se meu professor sabia sobre o que ele estava falando. Diante de minhas dúvidas, decidi que teria que provar de uma vez por todas se havia alguma verdade nesta ideia de divindade. Assim que procurei o professor espiritual (o que ensinara sobre a divindade) e lhe disse:

—Deixei meu outro professor (o primeiro) e vim até você.

—Você é um estúpido. Duvidou de seu professor por

isso veio a mim, mas não tem certeza sobre mim, porque ainda não tivemos nenhuma experiência juntos em que possa confiar. Você não confia em si mesmo, porque deixou o professor que formalmente confiava. Assim que não pode achar certeza em si mesmo. Volte para seu professor. Não duvide dele. Aprenda tudo que você puder com ele e então venha a mim.

Senti-me muito rejeitado. Se aquele novo professor era divino e ele sabia disso, me senti rejeitado por Deus. Estava muito humilhado. Voltei a meu professor anterior e lhe perguntei:

—Posso voltar a estudar com você?

—Não.

Fiquei aturdido. Senti que não havia nenhum lugar para mim. Estava muito irritado. Palavras de raiva e ressentimento se formavam em minha mente. Ele virou-se para mim e disse:

—Isso também não funciona.

Humilhado de novo perguntei:

—Por que não posso voltar?

—Porque conheceu seu novo professor. Uma vez ele foi meu professor. Ele o receberá como aluno quando começar a reconhecer ambos, sua divindade e sua humanidade; e quando estiver aberto a aprender, e parar de pensar que pode controlar o que está acontecendo aqui.

Comecei a entender porque estava tendo tanta dificuldade. Era como uma cortina que se erguia lentamente revelando o

palco. Não estava completamente aberta, mas começava a se mover. Estava vendo mais da verdade.

Comecei a estudar com o novo professor, embora ele não tivesse dito formalmente que me aceitava como seu aluno. A experiência foi a principio, bastante incômoda, porque nossa relação era emocionalmente distante. Ele nunca disse nada a mim. Ele nunca me convidou para ficar depois da aula para conversar, como fazia às vezes, com os outros alunos. Ele nunca reconheceu minha presença no curso. Eu estava lá, mas sentia como se estivesse do lado de fora. Um dia, perguntei

—Posso lhe fazer uma pergunta?

—Sim.

Fiquei tão emocionado por ter sido reconhecido que me esqueci da pergunta. Ele disse "Bobo", mas ele disse isto com tanto amor que percebi que era amor e não liguei para o "bobo". Agradeci ao bom Deus, pois meu ego não se prendeu no suposto significado da palavra bobo e minha Alma sentiu seu amor. Eu estava aprendendo. Não era um aprendizado mental, era mais sutil que isso. Era o aprendizado do coração e da Alma. Havia uma alusão ao amor que eu tinha em minha família, um amor que transcendia o que acontecia no momento e criava a sensação de conexão e de pertencer. Era uma continuidade. E uma pequena sensação de estar em casa.

Fiquei mais ousado em minhas explorações do Espírito e da Alma. Pensei, se a Alma é a centelha de Deus, a par-

te do ser humano que é de Deus; então aí estão as razões dos atributos da Alma – amor, paz, alegria – que seriam os atributos de Deus. Mas diferentes grupos de pessoas e religiões reivindicavam atributos diferentes de Deus. Algumas pessoas diziam que Deus era raivoso e que buscava vingança para aqueles que o desobedeciam, enquanto outros dizem que Deus era perdão e dava livremente de Sua Graça e Amor. Algumas religiões falavam de muitos deuses e atribuíam qualidades diferentes a deuses diferentes. Meus pensamentos davam voltas com todas estas ideias, com todas as implicações, com todas as possibilidades. Era uma confusão maravilhosa.

Para minimizar minha confusão, decidi que olharia para minha própria experiência, como ela era, para que se revelasse o que poderia ser verdade. Utilizei minha curiosidade em minha própria experiência para ver o que poderia descobrir com isto. Amei o desafio. Agora quando meu professor me dizia algo que me chocava, aturdia ou irritava minhas velhas crenças, eu dava boas vindas a essa minha experiência. Clamei e abarquei tudo que chegava a mim e procurava aprender com elas.

O AMOR QUE DEUS TEM POR NÓS, *é profundo e mantido na confiança em nossas Almas, talvez ele nos seja revelado a principio de forma confusa. Você já foi ignorado ou rejeitado por alguém que você gosta e descobriu um profundo amor naquele desprezo aparente?*

Professores, poetas, artistas, filósofos e místicos através do tempo aludiram ou descreviam qualidades da Alma. Como é possível se tornar apto a absorver essas ideias em sua experiência pessoal? Com qual atributo da Alma você melhor se relaciona?

O aspecto chave da Transcendência da Alma é a escolha. A vida nos apresenta momentos de oportunidade. Escolher uma resposta diferente e observar os resultados; são elementos de nosso aprendizado. O que em você está aberto a aprender? O que em você está curioso para explorar o território além do habitual e do confortável? Pode ser muito desafiante sacrificar nossas posições do ego, para se abrir ao momento da oportunidade; especialmente aqueles momentos que nos exigem abrir mãos das convicções de uma vida inteira. Ou quando nos pedem para que soltemos nossas necessidades de manipular eventos enquanto tentamos

manter nosso conforto emocional e nosso julgamento. Ou talvez a oportunidade do momento nos levante um espelho onde imediatamente vemos os níveis mais profundos de nossa responsabilidade pessoal pelo que está acontecendo em nossas vidas.

Olhar as oportunidades para mudar nossas atitudes de certeza do "eu sei o que está acontecendo" para uma de maior abertura, maior humildade e maior inocência. Veja se pode abraçar a vulnerabilidade que vem quando você não sabe o que vai acontecer. Considere se desafiando a se abrir para estes momentos de oportunidade em sua vida. Pode ser uma grande aventura. Que tal se começar seu dia com uma atitude de "como posso usar tudo hoje para aprender, elevar e crescer?

Se quiser saber mais sobre a Transcendência da Alma, esteja mais aberto aos professores espirituais que surgem em seu caminho - eles podem aparecer em forma de cônjuges, chefes, amigos ou professores espirituais formais. Deus utilizará desses e muitos outros recursos para lhe ensinar e lhe ajudar a crescer no conhecimento da Alma. Cada pessoa que você encontra é potencialmente um professor. Cada situação que você encontra é uma oportunidade para praticar a paz, o amor e a alegria que são as qualidades essenciais da Alma. E uma maneira de preencher esses potenciais e oportunidades; é olhar

para eles como um desdobramento da aventura divina em sua vida cotidiana.

Se quiser saber mais sobre a Transcendência de Alma, pratique escolher maior alinhamento com as qualidades da Alma.

CAPÍTULO SEIS

VIAJANDO NOS MUNDOS INTERNOS

SEIS

Certa noite rezei para estar apto a experimentar mais completa e frequentemente a consciência que de lampejo tive durante o período de minhas cirurgias. Naquela noite experimentei deixar meu corpo de forma mais direta e consciente como nunca antes. Podia ver meu corpo dormindo na cama. Podia ver meu apartamento, a rua e outras coisas ali perto. Não só podia ver as coisas materiais mais claramente, como vê-las de uma perspectiva diferente. Podia ver minhas emoções e meu processo mental com maior clareza, desapego e amorosidade. Parecia estar acima do plano físico e sabia que era assim e isso facilitava que não julgasse as coisas que via. Era magnífico. Através de oração pedi se podia desenvolver essa habilidade de redirecionar minha consciência no sentido de deixar mais frequentemente meu corpo e experimentar esse amor profundo. O Espírito atendeu as minhas preces e comecei a praticar mais seriamente.

No princípio, não era particularmente bom naquilo. Conseguia deixar meu corpo, mas quando tentava voltar, ele ficava duro e rígido. Tentava me mover, mas não conseguia. Às vezes ficava um pouco assustado. Mas quando ficava assim pedia a presença dos seres de Luz para me ajudar, como os professores e guias espirituais; para que minha transição de retorno ao corpo fosse mais suave.

Desde que tivera um lampejo do que poderia ser em outros níveis de consciência, queria saber mais. Obviamente, o plano físico era apenas uma pequena parte do que estava disponível. Queria saber mais sobre os outros níveis. Quando conheci os seres de Luz queria saber de onde eles vinham. Qual era o nível de consciência que eles chamavam de casa. O que significava para mim a existência desses níveis de consciência e sua dimensão? O que era tudo aquilo?

Na intenção de aprender e ganhar mais consciência; comecei a praticar diariamente o que chamei de exercícios espirituais. Muito parecido a um atleta que desenvolve sua força e habilidade treinando e praticando diariamente. Busquei desenvolver a habilidade para viajar nas dimensões não físicas através da atenção e pratica diária. Compartilharei com vocês um pouco do que experimentei, nem tudo aconteceu imediatamente ou de uma só vez. Continuei praticando os exercícios espirituais e viajando em dimensões espirituais – e isso agora já tem muitos e muitos anos.

As experiências nunca são exatamente as mesmas, ainda que sejam semelhantes. Muitos desses "lugares" me são agora bastante familiares, mas sempre há lugares novos para serem descobertos e explorados. Minha experiência indica que as dimensões do universo de Deus são infinitamente vastas. Certamente nunca encontrei um fim, se é que existe um.

Iniciei simplesmente prestando mais atenção à minha respiração. Comecei a permitir que minha respiração se acomodasse e guiasse minha consciência a seu próprio pas-

so, começava a sentir que me movia das limitações físicas de meu próprio corpo. Era como se cavalgasse minha respiração movendo a atenção de minha consciência para dentro e além dela. Desde então e até agora esse é um processo silencioso e gentil de redirecionamento. Gradualmente comecei a ter mais consciência das cores, texturas e sons que não eram do mundo físico. À medida que me movia mais profundamente a essa consciência, comecei a conhecer uma grande paz, um amor muito profundo e uma alegria tão pura como nunca imaginei. Ainda que estivesse apenas parcialmente consciente naquele tempo de que essas eram as qualidades da Alma: alegria, amor e paz.

À medida que me focava em minha respiração e permitia minha atenção se redirecionar do plano físico, vi que podia seguir minha imaginação e minha consciência e que elas poderiam me guiar para níveis além do físico. Ao me afastar das preocupações de minha consciência física, vi que minhas percepções se elevavam. Podia ver claramente o que antes era obscuro. Soluções para o que antes eram problemas para mim se esclareciam em instantes. O que muitas vezes, parecia um problema desde o nível físico, simplesmente não parecia significante quando observados desde uma perspectiva superior – assim que isso fazia com que as soluções fossem bem claras. Pensando sobre isso seria como: Lembrar como era torturante na escola secundária tomar as decisões de que clube pertencer, em qual time jogar, com quem sair. Mas que ao entrar na faculdade

tendo que tomar decisões sobre qual carreira seguir, trabalho, finanças e talvez casamento, as decisões que precisávamos encarar na escola secundária parecem insignificantes. Então você olha para trás e percebe que qualquer decisão tomada estaria bem. De certa forma olhar o mundo físico desde essa perspectiva superior é como isso. As respostas parecem ser realmente fáceis e muitas vezes você percebe que qualquer uma das muitas opções estará bem. À medida que minha consciência se expandia frequentemente via que podia olhar para "baixo" e ver não só meu corpo físico relaxado e a salvo na sala, mas também ver os padrões de vida – como experiências, possibilidades e relacionamentos – que estavam disponíveis para mim. Minha vida física parecia muito fácil desde essa perspectiva espiritual. Nem sempre foi fácil quando olhava apenas do nível físico, mas desde a perspectiva superior parecia bastante simples.

Quanto mais praticava os exercícios espirituais, mais minha vida no plano físico se modificava. Isto começou a se refletir em algumas experiências que tinha durante minhas viagens. Estava mais calmo, não só no mundo físico, mas no meu trabalho, com meus amigos e familiares. Via os acontecimentos diários sob uma luz imensamente diferente por assim dizer. Coisas que antes pareceriam sem muita importância, assumiam um novo significado. Comecei a ver como muitas das minhas experiências cotidianas – embora elas não se parecessem iguais o tempo todo - eram designadas para me ensinar valiosas lições. Eram oportuni-

dades apropriadas para meu aprendizado e crescimen- to. Comecei a experimentar mais do que a vida na zona poderia ser.

A cada nível, havia um conhecimento valioso disponível para mim. Um das coisas que aprendi era que a liberdade com que viajava pelas dimensões não estava necessariamente disponível a todos os seres de luz que viviam em outras dimensões. Por exemplo, quando viajava pelo reino da imaginação (que em termos metafísicos frequentemente é chamado de nível astral). Encontrava seres de Luz cuja "casa" era no reino astral, mas eles não podiam viajar para dimensões acima do nível astral. Eles podiam ver e tocar o nível físico (que está abaixo do astral), mas não podiam ir mais alto. Soube disso quando através da intenção e do foco, me movia do nível astral a um nível superior e eles subitamente perdiam o senso de minha presença e não podiam ir comigo. Não podiam se mover de seu domínio. Da mesma forma ao retornar ao nível astral, os encontrava onde os deixei. Quando tentava lhes comunicar algo dessas experiências dos níveis superiores, eles não entendiam (era como tentar explicar calculo de nível universitário para crianças). Então percebi que a Terra, essa dimensão física sustenta grandes oportunidades, pois começava a entender que desde o nível físico, muitos outros níveis de consciência eram acessíveis. Com o tempo percebi que era também como um trampolim para o nível da Alma, para nossa fonte de Deus, nosso verdadeiro lar.

Desde o nível astral, vi que com a atitude apropriada, minha vida aqui na terra poderia ser muito simples. Poderia ser não mais que aprender e me expandir, mantendo o foco de amor e luz para mim mesmo e para outros. Poderia ser tão simples quanto viver demonstrando a sabedoria do coração, crescendo devotado a Deus, ao Espírito e a minha própria alma. Isto parecia muito fácil. E de uma perspectiva superior, era fácil. Até mesmo no nível físico era simples ainda que algumas vezes estivesse longe de ser fácil.

Sabia já tinha algum tempo que poderia escolher deixar minha mente pensar coisas negativas ou dirigi-la ao positivo. Sabia que podia pensar em uma situação e projetar imagens negativas de medo nela e logo estaria pensando em todas aquelas coisas horríveis que poderiam acontecer. E então minha experiência se tornaria uma experiência negativa: Sentia-me amedrontado; incomodo, irritado e assim por diante. Ou que podia pegar a mesma situação e disciplinar minha mente para pensar nela sob um foco positivo; então veria as boas oportunidades chegando. Veria os desafios e o quanto podia crescer e todas as coisas boas que poderiam advir; então isso tornava a experiência positiva. Mesma experiência, diferentes escolhas.

Da mesma forma, encontrei isso em minhas viagens espirituais. Descobri que podia escolher ir a lugares mais negativos ou a lugares superiores, mais positivos. Fiquei abismado. Podia mesmo fazer escolhas para determinar, ou no mínimo influenciar o que queria que fosse minha experiên-

cia. Pessoas que estudam e pesquisam sonhos descobriram o que eles chamam "sonhos lúcidos", são pessoas que têm a habilidade de controlar seus sonhos. Aquilo era parecido. Eu continuei escolhendo o positivo porque me sentia mais contente quando fazia essa escolha. Escolhia expressões positivas que me permitissem experimentar minha própria amorosidade.

Às vezes quando praticava meus exercícios espirituais diários, podia ver em minha imaginação (se real ou não) este planeta chamado Terra, ser banhado por uma luz verde esmeralda profunda e nutridora. Algumas vezes parecia como se todo o planeta estivesse respirando daquela luz verde esmeralda e podia ver a luz trazendo cura ao planeta e aos seres vivos daqui. Além de ver a luz no mundo físico, também estava consciente de escutar um som. Era um som muito parecido ao do trovão, poderoso e profundo. Às vezes, parecia perto, outras vezes, parecia muito longe. Muitas vezes soava como uma pulsação para mim, a pulsação da Terra - ou talvez minha própria pulsação. Na primeira vez esse som veio de surpresa através das dimensões em que estava viajando e revelou não apenas imagens, mas um tipo de *assinatura sonora*. Foi uma das maneiras mais seguras que descobri para identificar onde estava.

Descobri que essas dimensões superiores pareciam refletir os atributos que eram bastante familiares para mim. De certa forma já conhecia o território. Apenas não conhecia detalhadamente o que estava começando a descobrir.

Continuei meus exercícios espirituais, mantendo a intenção de descobrir mais da imensidão de Deus, então segui a luz e o som em minha consciência. Às vezes, minha visão física se dissolvia, o som do trovão se tornava mais distante e eu começava a escutar um novo som. Às vezes, escutava um murmúrio, que me lembrava o som das ondas, como se milhares delas viessem e liberassem seu som para mim. Era fascinante. Assim como escutava esse som, comecei a ver novas formas, iluminadas com rosa forte e rosa claro. As texturas da luz e do som, daquele novo nível tornaram-se vívidos em meu interior. Sentia como se cavalgasse na luz e no som, tudo isso enquanto observava esse novo nível. Ali, via imagens que pareciam ser os sonhos e as esperanças inacabadas do homem. Esta nova dimensão parecia ser uma terra da criatividade perdida, como se tivesse sido preenchida por eons, com o material da imaginação do homem. Via o que pareciam ser terras sem fim de formas de energia flutuante, uma espécie de área de sustentação para as forças da energia psíquica. Tudo isso eu vi em um processo de imaginação; e também com uma realidade mais profunda que era mais do que imaginação. Comecei a perceber que havia realmente um lugar que era a fonte da imaginação do homem, uma dimensão externa que correspondia ao nível interno que chamamos de imaginação, o lugar dos nossos sonhos e esperanças. Com isso veio a compreensão de como a nossa imaginação é moldada.

O nível astral é rico em imaginação e imaginação nem sempre é positiva. Do lado negativo, via como a imaginação

pode ser um bloqueio, pois pode refletir nossos próprios medos e inseguranças. Ela pode torná-los maiores e "piores" do que poderiam ser na realidade. Usado negativamente, a imaginação pode nos impedir de alcançar nossos sonhos, tornando nossos medos do fracasso mais real do que o nosso compromisso para o sucesso. Havia lugares que apelidei de "beco dos pesadelos"; porque parecia epitomar todos os meus medos e dar substância a todos os meus monstros. Às vezes, pareciam realmente ser monstros verdadeiros, figuras como gárgulas, lagartos enormes, dragões disformes e criaturas aladas da destruição. Se lhes desse poder; eram assustadores. Mas se me concentrasse além deles e criasse imagens de paz, luz e amor, eles se dissolviam. Que lição! E um comprometimento dos meus "monstros" mentais e emocionais no mundo físico.

Enquanto continuava minhas viagens neste nível, observei que quando mantinha um foco de segurança e mantinha imagens positivas, os monstros provavam ser uma ilusão, como um truque de luz e de espelhos. Eles poderiam estar lá, mas depois desapareciam. Alguma vez já teve um pensamento de que algo ia dar errado - como ser reprovado numa prova ou que iria dizer algo realmente estúpido durante uma apresentação no trabalho, você está indo para fazer cesta no jogo de basquete e lança a bola para fora – mas ai você passa na prova, faz uma grande apresentação e pontua dois (talvez três) pontos? Isso é exatamente o que acontece quando o monstro desse reino desaparece diante

do foco positivo e da imaginação positiva. A ameaça esta lá, o medo está lá, o pânico está lá - e então já não é mais e você está ali seguindo para próxima coisa.

A disciplina do nível astral é nunca perder o foco positivo. É uma lição que igualmente se aplica no nível físico.

Na parte superior do reino da imaginação, descobri um lugar que os metafísicos referem como a Terra de Verão. É um lugar de grande vitalidade e sol brilhante. Lá, o calor é de um verão sem fim que nos toca o coração. Pensei a principio que estivesse no céu, pois tudo era perfeito e havia muita paz. Alguns serviços nas Igrejas fecham com uma bênção, "Possa a paz de Deus, que excede todo entendimento estar para sempre convosco". Frequentemente penso, que essa benção reflete ou combina com as qualidades que encontrei naquele lugar. A Terra de Verão parece muito com alguns dos lugares mais lindos na Terra, como os Alpes suíços, o Havaí ou o Taiti. Aquela terra refletia o ideal físico. Algumas Almas, quando descobrem esse nível, acreditam que é o paraíso, porque é lindo e perfeito, muito próximo ao ideal e a perfeição do céu. É o aspecto positivo da imaginação.

Ainda que fosse lindo não parei na Terra de Verão na minha viagem espiritual e exploração de outras dimensões. Como parte dos meus exercícios espirituais, fiz o meu melhor para ficar em sintonia com a experiência que se desenrolava dentro de mim. Quando escolhia o momento de fixar minha atenção no espírito, escurecia meu quarto (para

que a luz exterior não me distraísse), usava uma máscara para olhos e tampões de ouvido para escutar o mais profundamente possível o espírito em meu interior, começava a escutar outro som se redirecionando através das ondas (que era a assinatura do reino da imaginação). O novo som – era o tilintar de sinos ou carrilhões – e me guiavam ainda para mais alto. Novamente, senti como se estivesse cavalgando no som e na luz para um nível mais elevado. O sentimento era, para mim, bem diferente daquele do reino da imaginação. E as cores que eu via ali eram diferentes também. Comecei a ver tons de laranja e tons de salmão saindo da luz. Estava consciente de existir uma maior delicadeza ali. Aquele reino já não parecia com o mundo físico. As imagens familiares da Terra tinham desaparecido. Via um tipo de tecido, quase uma teia, que aparecia para pegar e segurar os sentimentos e as emoções em suspensão. Eu comecei a ver que ali a ação era de causa e efeito, mais do que a ação da imaginação. Senti a vibração de uma energia Kármica se movendo em todos estes níveis. Via minha própria vida como uma ação de equilibrar criações antigas, como as leis do karma decretavam.

Lembrei-me do que meu primeiro professor me dissera; que as dificuldades que tinha na minha vida eram o resultado do que criara em vidas passadas antes de conhecê-lo. Podia ver as cargas de energia que eram minhas, que se estendiam do passado até o futuro. Vi que teria que concluir algumas coisas na minha vida. Vi que cumprir com a lei de

causa e efeito guiavam-me naturalmente à conclusão e que o processo de conclusão conduz naturalmente a unidade e que a experiência da unidade conduz à paz e ao amor. Vi que a lei de causa e efeito, introduz uma ação de equilíbrio em cada vida. Vi como as marés do oceano, a evidência do fluxo e refluxo da jornada de cada pessoa com a vida em um nível emocional. Eu vi ações Kármicas de milhões de existências, mantidas ali para a informação, educação e prática. Via não como coisas negativas, mas como os anjos no portão, protegendo cada Alma e dirigindo a todos com a sabedoria do passado - meu passado, o nosso passado - e com a sabedoria das idades.

Meus olhos estavam abertos para o propósito das emoções, como elas nos mantêm nos níveis mais baixos se não as usamos para a nossa própria liberdade. Vi quando a emoção é negativa, ela quer controlar, possuir; ter. Ela restringe, prende, inibe. Podia ver como aquilo se aplicava a minha vida. Podia ver que ao procurar alguma coisa, fosse um relacionamento, um emprego ou um objeto – aquele desejo me restringia e me deixava menos livre que antes. Podia ver como as pessoas colocavam como prioridade a aquisição de *coisas*, pensando que isso lhes traria a paz e a felicidade que buscavam, apenas para se encontrar mais tarde longe da felicidade que procuravam. No sentido positivo, a emoção é amorosidade, carinho e empatia. As emoções permitem que as pessoas se sintam ligadas, acompanhadas, reforçando o senso de comunidade e unidade. Via o amar

como uma chave para a liberdade. Via a Alma como a especialista da aceitação e do viver o que estivesse presente, Via como a Alma exemplificava o amor puro, pois não julgava qualquer escolha e reconhecia que havia o que aprender em cada uma.

Conheci seres incrivelmente bonitos neste domínio, seres que exemplificavam a paz que vem com o amor puro. Vi seres que, não tinham qualquer vínculo a apegos materiais, moravam em um lugar de amor puro e aceitação total. Vi que uma ação precisa ser equilibrada com outra, não como punição, mas como parte do plano de Deus e da educação de cada alma individualmente. Estes seres de luz me apareciam em formas bastante semelhantes às formas físicas, mas com uma radiação tão brilhante que me cegariam se os olhasse com os olhos físicos. Sabe como os olhos de uma pessoa brilham quando está apaixonada ou quando está animada ou prestes a receber algo maravilhoso? Imagine a pessoa mais bonita a mais perfeita, a mais amorosa. Imagine que elas vão receber o presente mais precioso do mundo. Veja-as incandescer com o amor e o riso antecipando a alegria. Veja a Luz brilhando através dos olhos delas. Agora pense em um ser onde essa Luz irradiasse por todo o corpo, do coração, dos dedos, em toda cabeça, subindo e descendo por todo o corpo. Pense nisso e multiplique por um milhão. E você nem mesmo vai estar perto, mas estará muito próximo. Nesse reino, além do brilho das imagens existe uma ternura e uma paz que novamente é uma cente-

na ou um milhão de vezes maior do que experimentamos aqui na Terra. Pense no mais sagrado, o feriado especial que passou com seus parentes queridos ou amigos, onde você sabe que é amado, valorizado e onde está seguro, sem importar o que. Pense nas velas acesas, na musica suave, no aroma de seus pratos prediletos sendo preparados da forma como você gosta. Isso se aproxima da experiência desse reino da emoção. Quando está lá você pensa que pode ficar para sempre.

A TERRA PARECE *ser algo como uma sala de aula e cada pessoa (Alma), chega a esse nível com lições muito especiais para aprender, com base nos resultados acumulados de suas ações passadas. A natureza de uma sala de aula é trazer o aprendizado para as áreas que ficaram na ignorância. A natureza da lei de causa e efeito (Karma) é trazer o equilíbrio e a conclusão para o que ficou fora de equilíbrio. A Alma pede conclusão porque ela quer experimentar as realizações de sua própria natureza - a liberdade, a compaixão, a alegria e o amor.*

Ao olhar para os padrões da sua vida dentro da lei de causa e efeito, muitas vezes poderá identificar o aprendizado. Se você não consegue manter um emprego, ao invés de culpar seus empregadores, pode se perguntar o que você pode aprender com a situação. Talvez você precise aprender a tolerância, a paciência, ou a cooperação.

Talvez você precise aprender a ver uma situação de um ponto de vista diferente do seu. O que você está equilibrando podem ser atitudes de controle ou superioridade. Se você luta com seus entes queridos, porque ao invés de culpá-los, você não olha que lição você pode

aprender e o que pode fazer diferente para amenizar a situação. Olhe para ver como pode trazer paz e harmonia para o relacionamento. Pergunte se o seu comportamento pode mudar.

Ao perceber que sua vida não se desdobrou acidentalmente ou de forma aleatória, mas com significado e propósito, poderá começar a procurar a causa do efeito. Ao se tornar mais responsável por suas expressões e comportamento poderá começar a escolher suas ações mais cuidadosamente. Talvez escolha a paz onde poderia escolher estar contra. Talvez escolha a ternura quando poderia ter escolhido o sarcasmo; ou a tolerância quando poderia ter escolhido impaciência. Ao escolher essas coisas que são de natureza positiva, você está escolhendo sua Alma.

Se quiser praticar Transcendência da Alma, procure por escolhas em qualquer situação que experimentar. Veja as opções disponíveis para você. Quanto mais escolhas puder perceber maior será sua liberdade. Ao praticar Transcendência da Alma, procure formas de aumentar sua altitude. Como pode ver sua vida e suas escolhas de forma mais clara? Como pode ver resultados positivos ao encarar provas que parecem negativas?

Ao escolher a resposta mais amorosa disponível, isso lhe colocará no caminho para a Transcendência da Alma.

CAPITULO SETE

O VALOR DA INTENÇÃO

SETE

Em cada dimensão espiritual pelo qual viajei, meu crescimento de consciência foi acompanhado por lições de grande significado para o nível físico. Isso continua a ser assim até hoje. Em cada dimensão que visito há sempre muito a aprender. Estes níveis de consciência estão disponíveis para todos que queiram tirar um tempo e fazer o esforço para fazer essa visita. Por esse caminho não existe nada de especial, pois ele é a herança natural de cada pessoa, embora ele seja mais precioso que todos os diamantes e ouro deste reino. Algumas tradições espirituais do oriente ensinam sobre as dimensões além do físico. Numerosos mestres orientais falaram de suas viagens para estes reinos. Alguns mestres que são capazes de manifestar objetos físicos aparentemente do nada, também são mestres nessas outras dimensões. É o seu domínio sobre os níveis mais elevados que torna possível para eles fazer "milagres" aqui porque, embora as leis do mundo físico se apliquem *a este* nível, existem reinos além do material onde essas leis não se aplicam. Há muitos professores de meditação que experimentaram estes outros reinos e apresentam essas técnicas para viajar a seus alunos. Alguns ensinam como viajar apenas a um determinado nível. Outros ensinam como se conectar a seu corpo astral ou ao corpo emocional. Alguns

ensinam como eu faço agora, as técnicas para despertar a Alma e usar a Alma como veículo para viajar através dessas outras dimensões.

A experiência segue infinitamente (tanto quanto posso dizer neste momento da minha vida) e sempre existe mais do que aprender. Sempre se pode Amar mais profundamente. A Compaixão pode ser sempre maior. Tornar-se consciente de padrões de imaginação ou padrões de emoções traz continuamente um maior entendimento, empatia e clareza. Não encontrei qualquer dimensão estática. Tudo é dinâmico, em um estado de mudança, crescimento e desenvolvimento. Os seres iluminados, mestres e professores de outras dimensões, revelaram muita sabedoria para mim. Descobri que essa comunicação é clara e irrefutável. No nível físico, com nossa consciência humana, temos nossas mentes para pensar nas questões. Duvidamos de coisas e discutimos sobre o que nos é dito ou mostrado. Nos níveis espirituais, existe muito menos dessa qualidade; e o que é revelado, simplesmente é.

Vejamos dessa forma: no nível físico, quando você vê uma cadeira no quarto, raramente duvida da existência da cadeira. Você a vê. Você sabe disso. Nas dimensões espirituais, o que parece ser uma ideia para nós aqui, aparece lá como a cadeira no nível físico. Simplesmente esta lá. A verdade é auto-evidente. Há pouco espaço para questionamentos, dúvidas ou alguns dos outros padrões que são tão comuns para a mente do homem.

À medida que segui em minha viagem espiritual a cor salmão claro / laranja do nível emocional desvaneceu, e comecei a ver um brilhante azul claro que me levava a um plano superior. Os sons de sinos, gradualmente, deram lugar a algo novo e comecei a escutar o que poderia chamar de "o som da água". O som de água corrente me preencheu. Podia sentir a limpeza de minha consciência de forma profunda e pura. Senti como se estivesse bebendo som e luz. Podia sentir a clareza cristalina deste nível sendo assimilado e absorvido pela minha consciência, e percebi que estava em uma dimensão de pureza e integridade mental. A inteligência pura me cercava e vibrava através de mim. Imediatamente, vi como os processos mentais podem causar liberdade ou restrições. Vi como as pessoas podiam criar obsessões, compulsões e desequilíbrio mental. Eu vi como as pessoas podiam criar ideias brilhantes e conceber novas soluções para o próprio benefício e dos outros. Tal como aconteceu com os outros níveis, vi que o processo mental podia ser utilizado de *forma positiva ou negativa*.

No nível mental existe uma pureza de pensamento e ideias. Há uma sensação de infinita sabedoria e uma nitidez de pensamento individualizado e lógico. Experimentei meus julgamentos se dissolverem na energia positiva da neutralidade. Senti maior rapidez. Os seres que encontrei neste nível não tinham forma definida como nos outros níveis. Mas eu estava cada vez mais afinado e mais capaz de discernir as energias sutis e da presença das consciências,

mesmo quando não estava necessariamente acompanhada por uma forma.

Estamos muito acostumados ao nível físico, a só perceber uma consciência ou uma inteligência se essa estiver acompanhada por uma forma. Em outros níveis, a consciência é; com ou sem "forma" e podemos reconhecê-la como uma forma. Pode existir uma forma ainda que não seja facilmente reconhecida pelos sentidos físicos. Minha capacidade de perceber tornava-se mais e mais refinada. Aprendera a ver diferente e poderia dizer que seria mais como sentir ou intuir.

Luto por palavras para descrever essas experiências, esses reinos e esses seres, pois o vocabulário desse nível físico não lhes faz justiça. Nós simplesmente não temos palavras para expressar níveis tão delicados, tão intricados e tão sutilmente modelados como esses. Ao longo deste livro farei meu melhor para dar-lhes uma visão, mas apenas quando tiverem experiências semelhantes, saberão o que estou tentando dizer. Poderia dar detalhes intermináveis, mas sempre seria um pouco impreciso e você poderia pensar em infinitas perguntas. Poderiam pensar nesse livro como um livro de receitas. Poderia lhes falar da melhor maneira possível os ingredientes que usei para fazer o bolo e vocês poderiam usar os mesmos ingredientes e ver se fariam um outro ou se mudariam um pouco a receita.

Todas essas viagens para e através de dimensões mais elevadas levaram um tempo. Foi um processo gradual. Havia

novas descobertas e também muita repetição. Essas viagens me recordavam quando era criança e explorava as trilhas e as montanhas perto de minha casa. No início explorava apenas trilhas conhecidas ai quando essa se tornava familiar seguia por outras mais distantes. Quanto uma distancia maior se tornava conhecida, então saia da trilha para seguir um cervo, para encontrar uma fonte ou um prado. O novo tipo de viagem - viajando por reinos espirituais - era muito parecido. Explorei um pouco de cada vez, às vezes parando para observar alguma coisa em grande detalhe, outras vezes, seguia em frente.

Descobri que poderia usar a energia, a vitalidade e a fortaleza que faziam parte do meu ser físico para impulsionar minhas viagens através das dimensões espirituais. Parece ser uma das vantagens de se ter um corpo uma maior liberdade de movimento através dos reinos. A comunicação com os seres de luz das outras dimensões continuava a ser emocionante; relevante e direta. Aqui na Terra, as imagens que usamos para nos comunicar são muito limitadas e enfadonhas se compararmos. Se quisesse mostrar a uma criança uma imagem da Terra, por exemplo, precisaria encontrar um mapa, uma imagem, ou talvez, levar a criança em um avião. Só para dar uma ideia, se estivesse em outra dimensão e quisesse falar a alguém sobre a Terra, a imagem estaria simplesmente lá - cem por cento à minha disposição, instantaneamente e com todos os detalhes que fossem necessários.

Aprender nas dimensões espirituais se torna uma experiência intensamente pessoal; não há nada de abstrato. O que você aprende acontece com você. Na verdade, é assim que acontece também na Terra, mas muitas vezes tentamos tornar as experiências abstratas e aí perdemos o alvo. Por exemplo, se você tem uma série de acidentes de carro, em um período relativamente curto de tempo, é provável que seja uma lição para você. Se persistir em pensar nos acidentes como casos isolados e não relacionados, ou que a culpa é do outro, ou que nada tem haver com você, então você torna a experiência abstrata e perde a lição. Existem muitos livros disponíveis sobre o relacionamento entre a mente, o corpo e espírito, e todos eles tentam nos mostrar como nossa experiência é nossa sala de aula. Este conceito ainda é ridicularizado por muitos em nossa sociedade, mas isso não o torna menos verdadeiro.

Sabendo que as lições estão disponíveis em todos os lugares, se ao viajar através das dimensões espirituais, encontro qualquer ser ou qualquer lugar que pareça ser sem amor, negativo, perturbador, ou potencialmente lesivo, sigo em frente. Meu método para avançar de forma consciente é lembrar que minha intenção de fazer parte apenas do que é amoroso e elevado; pedir a presença e a proteção do Deus supremo e daqueles que são Seus representantes, para com isso, focar na Luz mais pura disponível para mim e usar a vitalidade de meu corpo físico para me elevar ainda mais.

As experiências que tive nestes reinos espirituais de Luz são transcendentes, não são desse mundo, são tão magníficas que estão além do meu poder de descrevê-las.

Ao ler a estoria de John-Roger você sente ou experimenta um despertar interior? Sente mais interesse sobre essas ideias da Alma e da transcendência? Sente que quer mais? Se for assim, pode considerar sua Alma se reconhecendo nela, essa é a experiência; é algo de sua viagem. Pode estar "Voltando a si mesmo" e sentindo o desejo de dar meia volta e seguir para casa. Transcendência da Alma é um caminho simples. Não há nada de extraordinário que precise fazer. Basta abrir sua consciência para tudo que está a seu redor e em seu interior e seguir amorosamente.

Dentro de si mesmo, abra sua consciência para o movimento de sua Alma. Pode sentir necessidade de ficar quieto para escutar ao Espírito. Pode experimentar momentos de paz tão profundos que experimentará sua divindade.

Pode observar a alegria surgir espontaneamente desde o profundo de ser e se maravilhar com essa presença. Pode literalmente ver lampejos de Luz em sua visão interna e externa ou escutar sons sutis e tons dos reinos superiores a medida que sua consciência muda daqui para lá. Pode

ser que queira iniciar um diário para anotar as experiências da Transcendência da Alma e assim se encorajar para seguir em sua jornada para casa.

Se quiser trilhar o caminho da Transcendência da Alma que lhe leva de volta pra casa, tenha a intenção de fazer parte apenas do que for amoroso. Peça para ser guiado e direcionado em sua intenção.

CAPÍTULO OITO

MEU REINO POR UM CAVALO

OITO

Outra memória que tenho foi de uma existência tempos atrás, quando estava, podemos dizer, em um caminho espiritual e professava aprender os caminhos do Espírito, mas ao mesmo tempo seguia muito preso ao mundo, a meu ego e a procura por reconhecimento. Naquele tempo era discípulo de um magnífico Mestre, um guru renomado. O amava de todo coração e via sua magnificência, mas não estava pronto para perceber que meu ego estava me impedindo de viver realmente a vida espiritual exemplificada. Naquele tempo morava em um Ashram (a comunidade de devotos ou discípulos de um mestre) e me tornara uma pessoa importante na administração. Todos que estudavam com esse mestre–professor me conheciam e sabiam que eu era aquele que estava próximo dele. Era uma posição importante e eu não só usava essa posição como a encorajava. Eu gostava daquilo. Mantinha meu ego satisfeito; mas não fazia muito pelo Espírito em meu interior. Depois que terminava o trabalho no Ashram, quando tentava meditar, sair dos limites do ser físico e estar em comunhão com o Espírito maior me sentia árido e vazio. Minhas meditações eram secas. Não existia visão espiritual.

Assim que um dia perguntei a meu mestre "Porque não lhe vejo?" queria dizer que não o via em minhas medita-

ções, em minha visão interna, em minha consciência. Ele respondeu:

—Você me vê. Todos os dias

—Concordo, tenho acesso ao Senhor fisicamente. O vejo todos os dias e posso lhe perguntar qualquer coisa. O Senhor é gentil e sempre me dá atenção. Mas quando não estou com o Senhor fisicamente, não lhe vejo, então me sinto vazio.

—Mas foi isso que você queria. Queria o reconhecimento no corpo físico assim que abriu mão da outra forma.

Doeu perceber que exigira o reconhecimento no corpo físico – tanto meu como o dele – e assim negara para eu mesmo a experiência maior em espírito. Escutara os ensinamentos de meu guru por muitos anos. O escutei falar sobre Deus e o Espírito maior que Deus envia ao homem para nos confortar na viagem de volta a fonte suprema de tudo, a morada verdadeira da Alma. Escutei ele falar que a Alma humana é a chispa de Deus, colocada segura e profundamente no interior de cada um, para nos guiar de volta a casa. Ele dizia que se a Alma era de Deus então todas as Almas compartilhavam dessa unidade e que essa unidade era nossa conexão e nossa comunhão. Mas me envolvi tão bem com os aspectos físicos de meu trabalho que nunca pensei muito profundamente sobre os ensinamentos. Assim que não percebi que a exigência de reconhecimento de meu mundo estava me bloqueando de conhecer ao Espírito mais completamente. A Alma não busca reconhecimento. A

Alma conhece a si mesma e a Deus. A Alma não precisa de reconhecimento ou honras nesse mundo. A Alma é pura e simples. Quando exigi reconhecimento me afastei da consciência da Alma. E comecei a ver como me desviara. Ainda que dissesse que queria conhecer a Deus mais completamente não me comportava como se isso fosse verdade. Era "da boca para fora" não havia conteúdo. Nesse falso comportamento, neguei a mim mesmo.

Não passou muito tempo meu mestre me incumbiu de algo. Naquele tempo não havia transportes motorizados, fossem carros ou trens (muito menos aviões). Era o tempo onde as viagens eram feitas no dorso dos cavalos. Meu mestre me incumbiu de ir a um país distante para comprar cavalos para ele e as pessoas do Ashram. Aquela era uma missão de grande responsabilidade. No passado o mestre em pessoa teria viajado para isso. Era uma grande honra que ele confiasse em alguém para fazer negócios. Senti que isso era verdade, que era confiável, um estudante de valor e um discípulo. Estava lisonjeado. Meu ego – essa parte que preenchia meu trabalho no mundo – estava inflado com a importância da minha posição. Estava muito contente porque fui o escolhido do mestre.

O que eu não sabia era que me enviar para essa viagem tinha muito pouco haver com as coisas que eu pensava. Não queria dizer que era um bom discípulo ou estudante nem confiável. Ele estava respondendo a meu requerimento de conhecer a Alma mais profundamente, para saber da unida-

de mais completamente e estava me enviando para longe, pois assim poderia aprender aquelas coisas.

Mas eu era ignorante desses motivos. E assim inflado do sentido de auto-importância, segui para viagem que duraria alguns anos. Tinha uma grande e apropriada comitiva adequada para representar o grande guru ou professor. Tínhamos suprimentos, rações, tendas, animais extras, cozinheiros e assim por diante. Já seguíamos tinha alguns dias quando me lembrei que precisava perguntar algo a meu professor. Pensei sobre a pergunta e me parecia importante e acreditei que precisava de uma resposta dele. E porque não era um adepto em me sintonizar na unidade ou de receber respostas espirituais internamente, só sabia fazer perguntas de forma física. Senti que precisava voltar ao Ashram para fazer as perguntas antes que estivéssemos muito longe.

Pedi por uma parada na viagem e para montarem acampamento. Então peguei o cavalo mais rápido e parti a noite; cavalguei rapidamente, cruzando o deserto até alcançar meu mestre. Quando cheguei ao Ashram no dia seguinte estava exausto. Meu cavalo estava exausto. Sentei aos pés de mestre e recebi sua atenção benevolente e as respostas para minhas perguntas. Parti o mais rápido que pude em um novo cavalo, cavalguei o mais rápido que pude para estar com minha gente e guiá-los no caminho.

Mas não se passaram muitos dias e tinha uma nova pergunta que precisa ser respondida (ou pensava que precisava). Agora já estávamos mais distantes do Ashram, mas sen-

tia que precisava retornar, não só para ter minhas perguntas respondidas, mas para estar com meu mestre por um tempo. Eu sentia muitas saudades dele. Na realidade nossa separação tornara-se muito clara para mim e não sabia como poderia me separar dele por um ano ou mais. Então armei o acampamento, deixei as pessoas e com um cavalo veloz, sai outra vez e quando estava alcançando o Ashram tive uma espécie de colapso aos pés de meu mestre. Uma vez mais recebi sua bondosa atenção e ele respondeu as minhas perguntas. No dia seguinte voltei ao acampamento e isso resumiu minha jornada.

Uma vez mais não passou uma semana ou um pouco mais e voltei ao Ashram para estar com meu professor. Mas daquela vez estava tão distante que cheguei em estado serio de exaustão. Disse a meu professor: "No posso voltar". Ele chamou outro estudante e disse: "Coloque-o em uma maca e leve-o de volta, ele tem muito trabalho a fazer e não pode abandoná-lo". Eu protestei:

—Estou doente

—Quando voltar a seu grupo já estará bem para prosseguir com sua responsabilidade.

Sabia que se voltasse teria que completar a viagem sem ver meu professor até a conclusão do trabalho.

Estava desolado. Não sabia como sobreviver àquela separação. Ele me colocou numa maca e comecei a jornada de volta ao acampamento. Continuava pensando que poderia sair sorrateiramente no meio da noite e voltar ao Ashram.

Mas sabia que não podia. Sabia que não seria bem vindo até completar o trabalho.

As pessoas que estavam responsabilizadas por me levar de volta me disseram:

—Porque esta fazendo isso? Porque está exaurindo seu corpo de tal forma que precisamos tomar conta de você agora?

—Fiz isso em devoção a meu professor.

Mas essa não era a verdade, a verdade só estava começando a se esclarecer. Comecei a perceber que simplesmente estava com medo do vazio que sentia por dentro quando não estava na presença de meu professor. Comecei a perceber que deveria devotar-me a meu professor sendo devoto de mim mesmo, lidando com meus níveis de responsabilidade. Pensava sobre todas as coisas que ele me ensinou sobre o Espírito, sobre a Alma, sobre a unidade. Comecei a perceber que se ele era mesmo onipresente como ele disse que era, poderia estar ali no deserto comigo assim como estava no Ashram. Certamente ainda não tivera aquela experiência, mas estava aberto a essa possibilidade. De verdade meu despertar nasceu do desespero. Mas o motivo para despertar, realmente não importava. O fato era que estava despertando para algo que não sabia antes.

Percebi que me enviar àquela viagem foi um ato de devoção dele para comigo. Ele estava devotado a me ensinar sobre o Espírito da forma como ele disse que poderia. Quando percebi que aquela viagem era minha lição a abracei da melhor forma que pude. Quando alcancei meu destino

estava humilde o suficiente para simplesmente completar as negociações e sem fanfarra comprar os cavalos requeridos. O fiz anonimamente. Apenas disse que representava alguém que precisa de bons cavalos. Fiz um bom negócio e consegui ótimos preços para os cavalos. Se os vendedores soubessem que era para meu professor, o preço não seria o mesmo, pois ele era bem conhecido. Quando iniciei minha viagem de volta, percebi ter omitido o nome de meu mestre e que não fora um pretexto ou uma chave para negociação, simplesmente não me ocorreu usar o nome dele. Olhando em retrospectiva pensava se falhara, pois não negociara no nome dele.

Foi nesse exato momento que meu professor me apareceu internamente em sua forma radiante. Eu estava apavorado, nunca experimentara algo como aquilo. Podia sentir sua presença, era magnífica. Podia ver sua Luz, sentir seu amor. Sentia seu espírito não só em meu interior, mas a minha volta. Parecia estar nas arvores, nas pedras e no próprio ar. Via seu espírito em todos a minha volta, nos animais e na terra. Estava em toda parte. Sabia que era parte dele e que ele era parte de mim. Sabia que ele era parte do que chamamos Deus. Era uma experiência de minha Alma. Foi uma experiência que elevou minha consciência para além do mundo e das preocupações de meu ego aqui. Percebi que no passado quando o enchi com perguntas, eram apenas do ego. Era meu ego dizendo: "Reconheça-me. Permita-me saber que você sabe que estou aqui". E por todo aquele

tempo estávamos presentes juntos na realidade maior da Alma. Onde pensava que havia separação, não existia.

Transformei-me por aquela experiência. E existiram muitas mais. A presença de meu professor em minha consciência interna cresceu diariamente. Despertava para minha Alma e para Deus como a fonte de minha Alma. Tornei-me mais alegre, pacífico e amoroso. Cada dia se tornou uma aventura interna.

A viagem de volta ao Ashram levou dois anos. Como tempo descobri que a Graça de meu mestre era suficiente para sustentar a consciência de minha Alma, de Deus e da forma espiritual. Não precisava de mais nada. Estava satisfeito. Entrei num estado de paz. Sabia que Deus estava presente em meu interior, assim como em todos os outros seres e formas na Terra; e conhecia aquela unidade. Era uma bênção. Podia dormir sozinho no meio do deserto. Podia dormir no cavalo. Podia dormir entre centenas de outras pessoas. Não importava. Estava comigo. Estava com meu mestre espiritual e estava com Deus.

Algumas pessoas que estavam comigo na viagem se aproveitaram de meu novo estado pacífico e como já não procurava controlá-los ou me fazer maior que eles, tomaram essa oportunidade para me depreciar. Não foi divertido, mas percebi que estavam criando separação por seus egos. Previamente foi meu ego que buscava reconhecimento e precisava se sentir melhor que os outros e isso criava separação. Agora, eles procuravam fazer melhor que eu; e

isso também criava separação. Eu sabia disso. Sabia que separação era falsa e desnecessária, mas como fizera aquele papel recentemente apenas permiti. A parte disso imaginava quando voltaria para o Ashram. Então percebi que ao voltar à presença física de meu mestre nada faria, pois o que fui enviado a fazer foi para servir ao Bem Maior. E certamente isso não incluía me vingar.

A viagem de volta para casa não foi muito fácil, passaram-se muitos momentos, alguns onde as pessoas estavam irritadas, outros onde os animais adoeceram e momentos onde achei que tudo iria ruir. Algumas vezes duvidei de mim mesmo. Duvidei de minha habilidade de guiar o grupo para casa e de completar a viagem. Passei por tudo simplesmente fazendo o meu melhor e seguindo em frente, progredindo a cada dia e lidando com os desafios que apareciam da melhor forma que podia.

Depois de muitos meses finalmente avistamos o Ashram e foi um júbilo para o grupo. Havia uma enorme alegria porque a jornada terminara e estávamos em casa. Havia aqueles que não podiam esperar para mostrar os cavalos que compráramos ao mestre e pegaram os cavalos para mostrá-lo imediatamente. Em vez disso fui com alguns para me limpar e preparar o relatório.

Um pouco depois, enquanto estava trabalhando, meu mestre veio até mim. Eu estava surpreso e lhe disse:

—Estava preparando o relatório para o Senhor. Porque veio a mim?

—Nunca antes você me deu a oportunidade de vir até você. Você sempre vinha a mim primeiro. Muitas vezes quis vir aqui, para estar com você, falar com você e comer com você. Mas você nunca me permitiu antes, pois sempre vinha a mim primeiro.

Então percebi que o que ele estava me dizendo era que sempre deixara minha "casa" – meu centro, minha Alma – para ir a outro lugar, saindo de meu lugar para procurar satisfação e tentar ser algo que não era.

Então ele disse:

—Mesmo sua mulher e seu filho foram mais devotos que você, pois cuidavam de todas as coisas que eram sua responsabilidade.

Com essa afirmação o que restara de meu ego morreu, pois na cultura daquele tempo, ser menos que sua esposa ou mesmo que uma criança aos olhos do mestre era devastador.

No momento em que meu ego morreu, uma coisa muito interessante aconteceu. A extensão de minhas emoções no mundo também morreu. Então as emoções davam meia volta e se moviam para dentro de mim e daí de volta ao espírito e eu experimentava estar absolutamente abençoado. Não sabia o que estava acontecendo comigo. Tudo que sabia era que me sentia absolutamente livre com tudo e com todos. Só por meu mestre estar a mão era o suficiente para estar completamente abençoado. Pela firmeza de minha esposa e filhos as coisas que precisava fazer se tornou uma benção não uma repreensão. Porque completara a viagem e

trouxera os cavalos para meu mestre, floresceu um grande afeto em meu interior, mas isso também era a consciência de que se não fosse capaz de completar a viagem em termos de sucesso externo, também teria sido igualmente amado, igualmente valorizado, igualmente honrado como o filho prodigo que voltou para casa esgotado e sem dinheiro.

Percebi que a conclusão externa não era nada, mas a conclusão interna era a que sim importava. Minha viagem foi de crescimento interno, de consciência e de expansão. Comprar cavalos, foi apenas comprar cavalos. Qualquer um poderia ter feito aquilo. Naquele momento percebi que não existe nada fora do espírito. Sabia que existia perfeição divina no mundo e em todas as experiências desse mundo, ou pelo menos parecia que sim. Era um tempo de bençãos, de alegria e de amor.

No tempo que se seguiu vi o mestre servir a outros. Nunca prestei atenção naquilo antes. Vi que arrumava as coisas de seus estudantes e percebi quanto ele arrumara as coisas para mim todos aqueles anos. Percebi quanto ele estava me servindo quando me enviou na viagem para comprar os cavalos. Vi como ele serviu a esse que era o maior e o melhor de mim que era minha Alma. Percebi seu amor – não só por mim, mas por todos os estudantes e mesmo por todo o mundo. Seu amor não era limitado nem condicional.

Enquanto viajava meu mestre usou meu comportamento como exemplo para ensinar a outros. Quando ensinava as qualidades internas da Alma, ele podia dizer a seus discí-

pulos: "Lembram-se do discípulo que enviei para comprar os cavalos? Lembram-se do que ele fez dizendo que aquilo era devoção? Não façam isso. Não se enganem pensando que são devotos a mim, se estiverem apegados a minha forma física. Devotem-se a sua própria forma que está em mim e em vocês. Sejam devotos a seu próprio Espírito interno, sua própria Alma "Quando ele falava essas coisas para os outros, seu amor por mim era tão grande que poderia me levar ao Espírito por sua bondade. Enquanto distante quilômetros, internamente podia escutá-lo dizer essas coisas. E ao escutar, podia sentir os erros naquilo que fizera. Sabia dos erros em meu comportamento, não só com ele para com os outros estudantes. Fingia saber mais do que sabia. Fingia ter mais consciência do que tinha. Fingia muitas coisas.

Sabia que era importante consertar os erros. Assim que desde que voltara para o Ashram fui a cada pessoa e lhes falei de meus erros e lhes ofereci minhas desculpas. Não foi nada que qualquer um tenha me dito para fazer. Não era um requerimento de nenhuma autoridade. Era algo que era importante fazer desde minha própria autoridade e por minha própria Alma. Assim que completei essa parte de minha jornada também. Então veio o tempo da paz e da honra em meu interior com aqueles que estavam a meu redor e que também procuravam aquele caminho de consciência. Minha Alma estava despertando e me sentia em casa. Deixara o Ashram e a presença física de meu mestre, deixei as ilusões de separação, e despertei para a unidade espiritual

e retornei ao amor de meu pai (meu mestre) e senti maior comunhão como nunca havia sentido.

Aprendi que essa consciência da Alma não é algo que possa ser conquistado por astúcia - Nem mesmo por inteligência. Para chegar a Alma, você precisa passar pelas ferramentas desse mundo – inteligência da mente, poder das emoções, imagens da imaginação, fortaleza do corpo – e ser honesto com o que deixar. Algumas vezes isso não parece muito. Algumas vezes não é muito em termos do mundo. Mas em termos Espirituais isso é magnífico.

Minha memória mais distante é uma bênção para mim, pois a medida que recordo as experiências de outros tempos e lugares, posso trazer o aprendizado desde aquele tempo até esse momento *agora* de vida e me livrar de aprender a mesma lição uma e outra vez. Ao lembrar estou em contato com minha Alma e em minha jornada para casa.

O EGO É DO FÍSICO, DO MUNDO MATERIAL

Ego é o que nos faz levantar pela manhã e nos ajuda a fazer coisas nesse mundo. Por esse ponto de vista, é uma bênção. O ego também é um processo individual. Ainda que seja uma ferramenta útil em seu aspecto positivo, pode ser negativo ao criar separação. A Alma é do espírito e do Divino. A Alma conhece a fonte Deus e sabe que é criada de substância divina, assim como todas as outras Almas. Assim que ela experimenta unidade.

Quando você sente separação e solidão, veja o que seu ego está fazendo. Esta lhe instigando a agir como se você fosse melhor que outros? Julgando que é menos que outros? Ou mais que outros? Ou ambos? Está exigindo que os que estão a sua volta preencham suas expectativas? Você se tornou um adversário?

Reconhecimento acontece nesse mundo e está bem quando você o mantém em uma perspectiva equilibrada.

Procurou reconhecimento através de uma maior participação na consciência da Alma? Talvez não tenham lhe pedido para comprar cavalos. Mas existe alguma tarefa

em sua vida que parece ser algo superior? Pode usar isso como um experimento para aprender sobre seus motivos? O que acontece quando se dispõe a perguntar os motivos? O que acontece quando você entra no "Bem Maior de todos"?

Se quiser saber sobre Transcendência da Alma, mova sua atenção do ego para maior honestidade consigo mesmo. Mais do que falar sinceramente, se dispor a honestamente examinar os motivos e mudar seu comportamento mantendo-se aprendendo. À medida que se mover dos desafios iniciais pode encontrar qualidades da Alma: liberdade, alegria, paz, amor e unidade.

Se quiser saber mais sobre Transcendência da Alma, se disponha a perguntar a si mesmo "Essa escolha está me levando para mais perto de minha experiência com a Alma?" Essa escolha está me levando para casa?

CAPITULO NOVE

ALÉM DA MENTE HUMANA

NOVE

Numa pequena cidade de Utah, onde cresci, a Igreja Mórmon era praticamente a única na cidade. Esse era o lugar que todos os meus amigos adoravam. Esse era o lugar onde todas as meninas estavam. Assim sendo, era onde estava. Tinha cerca de dezesseis anos, preparando-me para a formatura do ensino médio e fazia parte do grupo de jovens da Igreja. Meus amigos e eu éramos um grupo bastante arrogante. Aqueles eram bons tempos - o início dos anos cinquenta. Naqueles dias, pelo menos em nossa cidade, não bebíamos, não fumávamos e não mascavamos tabaco. E havia um monte de outras coisas que não devíamos fazer até que nos casássemos. Mas nós ainda assim conseguíamos nos divertir.

Uma noite, nosso grupo de jovens estava na Igreja (havia cerca de vinte de nós naquela noite), nosso líder mandou-nos sentar e nos deu um pedaço do papel e um lápis. Eu pensei imediatamente que isto ia ser uma espécie de teste de QI, o que não me incomodava porque eu sabia que era inteligente o suficiente para me sair bem em qualquer teste que pudessem me dar. Depois que cada um tinha recebido um lápis e um pedaço de papel, o líder disse:

—Se vocês pudessem ter uma coisa; se Deus pudesse lhes dar uma coisa - apenas uma coisa; pensem agora, o que seria? Quero que vocês escrevam que coisa é essa no seu papel.

Espontaneamente, escrevi: - Gostaria que minha mente me deixasse sozinho.

Depois de escrever, pensei que era uma burrice e decidi que não passaria meu papel, assim ninguém saberia o que tinha escrito. O líder disse:

—Ok, passem o lápis para o corredor. Isto era fácil. Então ele disse:

—Agora, passem seus papéis para o corredor. Eu estava no meio, então pensei que seria fácil trapacear. Quando os papéis passassem por mim, eu teria o meu amassado no bolso e passaria os outros adiante. Mas, assim que os papéis chegaram a mim, o líder disse:

—Tenha certeza que você passou o seu também.

Ele me assustou e me perguntei como ele poderia ter me visto ou como soube o que estava pensando, mas em uma espécie de reação, coloquei meu papel com os outros e passei-os adiante. Depois, percebi que ele não poderia saber quem teria escrito e nem ter me visto, mas já era tarde demais. Meu papel já estava entregue, junto com todos os outros.

Ele começou a lê-los. Alguns em voz alta. Um papel ele deixou de lado e quando ele fez isso disse:

—Acho que encontrei um que é absolutamente profundo.

Todas as crianças, incluindo eu, se perguntaram, qual papel fora o escolhido. Sabíamos os que ele já tinha lido. Porém não dava para antecipar nada. Mas o resto de nós sabia que nossos papéis estavam em algum lugar. Então, depois de ter lido um pouco mais, ele pegou o papel que reservara e disse:

—A razão de salvar esse aqui por último é que eu não teria pensado em escrever isto, mas agora que o li, seria o que escreveria sobre mim mesmo.

Então, ele pegou o papel e leu; e era o meu. Eu meio que deslizei na minha cadeira, envolto em sentimentos de constrangimento, como quando uma criança é apontada em uma situação diante de seus pais. Então tive uma ideia brilhante, talvez alguém escrevera o mesmo e aquele não era meu papel. Então levantei minha mão e disse:

—Havia dois papéis dizendo a mesma coisa?

—Não, apenas o seu.

Eu não sei como ele poderia saber que era meu, mas pensando bem, eu lembrei que era justamente porque minha mente não ia me deixar sozinho que tinha pensado nessa questão. Demonstrando simplesmente o que tinha escrito. Mas, ainda não estava cem por cento convencido, até que ele me devolveu o papel e tive a certeza de que a caligrafia era minha. E isso também, foi indicativo da forma como minha mente trabalhava. Verifiquei tudo. E continuo a fazer isso.

O líder do grupo de jovens falou um pouco sobre como a mente pode ser nosso pior inimigo, pois pode levar a negatividade do mundo, ampliá-la e repeti-la e obcecado com isso, até poderíamos nos sentir como se estivéssemos ficando um pouco loucos. E enquanto ele falava, todos os outros meninos viravam para me olhar. No principio, estava bem e depois eu só queria que ele terminasse logo a reunião para

irmos para casa. Depois de algum tempo, ele disse:

—Eu gostaria que todos voltassem para casa e pensassem sobre o que ele escreveu.

Eu só queria sair de lá e ir para casa. Eu estava envergonhado e queria criar uma separação como forma de me proteger (ainda não me lembrava das lições de minha vida anterior, que lidava com o ego e separação). Os meus amigos e eu fomos andando e as outras crianças começaram a me perguntar:

—Como é que sua mente não o deixa sozinho?

—Ela fala comigo continuamente.

—Será que nunca lhe disse qualquer coisa que você não sabe?

—Nunca! Ela nunca me diz nada que eu não sei. Eu invento as conversas, mas eu invento ambos os lados da conversação. E então fico pensando mais pontos de vista e mais argumentos para cada lado e ela vai apenas indo, indo e indo.

Então, as outras crianças começaram a compartilhar como suas mentes não os deixavam sozinhos. E fiquei espantado ao descobrir que uma coisa que pensei que era meu problema, individual, único; parecia ser universal. Ele existia, por ser uma condição humana. Assim, a experiência da separação resultou na experiência de conexão. Aprendi que, por meio da conexão, com a comunicação e o compartilhar honesto, uma unidade ou um traço comum se revelou. Eu provavelmente me sentia mais conectado com as crianças do grupo de jovens como nunca estivera antes.

Aquela noite foi um ponto de transformação na minha consciência, porque percebi que havia algo diferente na minha mente que era parte do meu ser. Percebi que se pudesse dizer:

Gostaria que minha mente me deixasse sozinho, havia alguma coisa a mais que se identificava como "eu". E queria saber o que ou quem era.

Comecei a perceber que também falava do meu corpo, de minhas emoções e de minha imaginação. Gostaria de saber quem reivindicava a posse desses meus elementos além de mim mesmo. Gostaria de saber quem estava por trás das emoções, da mente, do corpo e da imaginação. Quem queria saber de mim? Ao ponderar essa questão, senti algo dentro de mim se agitando. Foi como se uma parte de mim acordasse, se tornando mais consciente de si mesma. Comecei a ter um pensamento: Algo está acontecendo aqui. Parecia a forma de algo além do que poderia ver no mundo físico. Este foi o início do despertar da minha Alma na presente vida. Este era o meu momento de acordar e perceber que havia mais vida do que eu já tinha percebido. Este foi o momento em que escutei a pergunta de Deus,

- Quando você volta para casa? E percebi que o físico não era meu verdadeiro lar. Havia algo mais.

Como crianças e como jovens, experimentamos muitas expressões e experiências. É uma maneira de começar a ganhar identidade neste mundo e é um passo necessário em nossa evolução. Demasiadas vezes, porém, não vemos além

das várias expressões de nossa essência da Alma, o núcleo ou polo central da nossa existência. Por exemplo, ao nos tornarmos um músico, podemos pensar que sem a nossa expressão musical, não somos nada, não temos qualquer valor, nenhum lugar no mundo. Se nos tornarmos um professor, podemos nos identificar tão fortemente com o papel que nós não podemos nos ver separados dele. Essas crenças são armadilhas deste nível. Para as nossas Almas podemos nos expressar em inúmeras formas em toda a extensão do tempo e do espaço e permanecer fiel à essência divina, assim que não importa qual a nossa expressão.

A Alma é a essência do que somos. Eu acreditava que a mente, as emoções, o corpo e a imaginação eram "casacos" que adquirimos quando nascemos nesta terra. Eles nos permitem várias funções aqui nesta dimensão. Eles nos permitem ser vistos, nos movimentarmos, nos relacionarmos uns com os outros e ter a substância terrena. Tantas vezes na vida nos identificamos seja como homem ou mulher com o casaco que ele ou ela estão usando que não percebemos que o revestimento pode ser retirado e a essência permanecer. Pensamos que precisamos do casaco para ser real. Há muito em nossa cultura e em nossa sociedade que nos garantem isto. Em outra cultura, as ilusões podem não ser tão fortes - ou podem simplesmente ser diferentes. Como um jovem norte-americano, no entanto, eu ainda não tinha experiências do espírito ou da Alma, das verdades universais

ou ensinamentos, eu ainda era muito mais um buscador. Eu estava procurando quem eu poderia ser.

Minha Alma começou a se agitar e permaneceu acordada e conscientemente procurava um caminho para a casa de Deus, foi quando comecei a me sentir cada vez mais fora deste mundo e a sentir mais saudades da minha casa no mundo do Espírito. Não acho que seja o único. Acho que muitas pessoas sentem esta experiência em suas vidas. Muitas vezes parece que algo está faltando. Às vezes há uma sensação de que nós não pertencemos verdadeiramente a este mundo. E às vezes há sentimentos de tristeza ou de desespero ou uma sensação de ter uma vida inválida ou uma expressão inválida. Acho que esses sentimentos ocorrem quando nos separam de nossa Alma, quando perdemos a noção da existência e estamos tentando lidar com o mundo em seus termos, em vez de alimentar nossa conexão com o Espírito. A Alma quer experimentar mais de si mesma porque há alegria, amor e paz. Ela quer conhecer a si mesma e a sua própria divindade.

Como minha Alma respondeu à questão colocada por minha consciência - Quem sou eu? Comecei a procurar por professores que poderiam orientar-me em minha viagem para casa. Encontrei muitos professores e naquele momento achei que podiam ser meus mestres espirituais e me ajudariam a discernir os "casacos" que eu vestia e os erros de identificação que tive com meu corpo, mente ego e os desejos que me separava da minha Alma e Espírito.

Meus professores me mostraram que cada Alma tem uma experiência única, própria. Não existem duas viagens iguais. A experiência que minha Alma precisa para este crescimento e expansão e da descoberta do caminho para a casa de Deus não é exatamente a que outra Alma vai precisar. Cada caminho é individual. Ninguém, mas além de você tem autoridade sobre sua Alma. Você é a autoridade máxima de si mesmo. Outros podem ajudá-lo. Outros podem apontar o caminho. Mas não há ninguém que o guiará no seu caminho, somente você. Sua Alma sabe o que você precisa aprender nesta vida. Sua Alma sabe o que você precisa mover e experimentar para ficar mais perto do Espírito e de Deus. Se escolher essas coisas, isso é ótimo. Se optar por outras experiências, a Alma vai aprender, porém a viagem para casa pode ficar mais longa. Não há nada perdido. Não há nada supérfluo. A Alma acabará por utilizar toda a experiência para sua elevação. Com o tempo, tudo será usado para o bem.

A Alma é um caminho de evolução. Ela pretende retornar à sua fonte, para o reino do Espírito e de Deus. Ela irá utilizar todas as experiências para promover o seu progresso ao longo do caminho. Não há experiência que seja inútil ou não tenha valor porque, no final, tudo é para a experiência da Alma. O único objetivo da Alma na separação original da fonte de Deus é conhecer a Deus completamente - em todas as suas dimensões, experiências e expressões – e a separação como o aprendizado é maior do que poderia

ser se ela nunca tivesse saído de casa. Assim como o filho pródigo nunca poderia ter apreciado inteiramente a casa de seu pai, se tivesse ficado lá, a Alma deixa sua casa para viajar por toda parte e para saber tanto o negativo quanto o positivo de toda a existência, porque é a dinâmica entre o negativo e o positivo onde há vida e consciência.

Grande parte da experiência do mundo físico está no lado negativo. Há inúmeros exemplos em todos os lugares da ganância, inveja, mágoa e dor. Há exemplos de pessoas que querem ganhar vantagem sobre os outros, querem ganhar poder e controle e não estão muito preocupados sobre como eles vão consegui-lo. Naturalmente, há também exemplos de bondade, misericórdia, benevolência e amor. Eu também tenho visto evidências das polaridades positivas e negativas sobre o nível mais elevado de espírito – da imaginação, das emoções e da mente. Como também as polaridades positiva e negativa que existem dentro de cada indivíduo. Estamos às vezes negativos em nosso pensamento ou em nossas emoções e outras vezes estamos amando outra espécie de comportamentos, como a caridade em nosso pensamento. E tudo isso é parte da nossa experiência humana.

Considerando que em primeiro lugar voce é uma alma, *e sua personalidade, emoções, mentes, talentos e habilidades não são nada mais do que os casacos de várias viagens que você adquiriu aqui no reino físico. Mesmo quando usam essas cores, você pode experimentar o que está abaixo deles. Existe um casaco que você não gosta? Talvez você possa perdoar qualquer experiência que tenha julgado como negativa. Talvez possa abraçá-la, ganhar e aprender com ela.*

Você já fez alguma coisa ou disse algo que parecia embaraçoso, apenas para descobrir que a expressão honesta no momento lhe trouxe um sentimento de proximidade para com o grupo a seu redor? Quando abrimos partes de nós mesmos, podemos aprender que a nossa expressão pode acabar com a separação aparente para trazer uma maior unidade. Considere que, além de sua expressão da personalidade, a sua essência é de uma natureza superior, divina em sua origem, divina na herança. Considere que você é uma parte de Deus, uma Alma em comunhão com todas as outras Almas na Terra.

Se você tem a possibilidade de escolher sua expressão, escolha o positivo. Se enfrentar uma escolha e não souber

que caminho seguir, escolha aquela ação que é a mais amorosa que possa perceber. Escolha uma ação que não faz mal a si mesmo nem ao outro. Escolha uma ação que permite a você cuidar bem do seu ego e ajudar as pessoas em torno de você da forma mais amorosa possível. Amar e cuidar levará infalivelmente para o caminho da Transcendência da Alma.

Se quiser saber mais sobre a Transcendência da Alma, aproxime-se de outras pessoas, como forma de superar o sentimento de separação e como uma experiência de amor e união

CAPITULO DEZ

CAFÉ, ABACAXI, PUDIM, MEU PROFESSOR E EU

DEZ

Continuei a batalhar com meu sentimento de separação e minha identificação do ego no mundo. Ainda que minha Alma estivesse acordando, continuava competitivo, buscando ser importante, aspirando me sobressair e assim por diante. Meu ego queria realização e reconhecimento. Minha lição era expressar mais as qualidades da Alma: compaixão, amorosidade, unidade e comunhão.

Uma noite, estava com um de meus mestres espirituais em uma reunião com outros estudantes. Após a sessão, barreiras de separação se romperam e transcendi a separação então perguntei a meu professor:

Você gostaria de sair e tomar uma xícara de café comigo?

Pensei que você nunca iria perguntar.

Fiquei espantado. Pensei em todas as vezes que me senti rejeitado, magoado e afastado, então percebi que ele estava apenas esperando para ser convidado. Eu estava tão entusiasmado com a ideia de que ele não estava me rejeitando e que talvez até mesmo gostasse de mim, que poderíamos nos aproximar; que sai porta a fora, entrei no meu carro, dirigi até a cafeteria, entrei e ordenei uma xícara de café e um pedaço de torta de abacaxi - e então percebi que me esquecera de trazer meu professor. Fiquei horrorizado! Sai correndo do restaurante, entrei no carro, dirigi como um

louco para onde estava meu professor, corri até a porta e lá estava ele sentado na cadeira com seu chapéu. Comecei a rir. Ele começou a rir. Rimos; rimos e rimos. E então eu comecei a chorar superficializando os sentimentos de rejeição, mágoa, separação, solidão e perda. Tudo isso veio à tona e foram liberados e curados. Acho que eu chorei cerca de catorze vidas.

Então ele disse:

—Pagou a torta de abacaxi? Aquilo mexeu comigo. Dei um pulo e sai pela porta, mas me lembrei de parar e perguntar:

—Você quer vir? Ele estava bem atrás de mim, ainda rindo. Nós entramos no carro e voltamos para o restaurante. A torta e o café ainda estavam na mesa, com uma segunda xícara de café e um segundo pedaço de torta ao lado deles - e a nota. Sentamo-nos para apreciar a torta e o café e a camaradagem daquele momento.

Na realidade nenhum de nós comeu muito, mas aquele momento não se tratava disso. Era sobre cura. Era sobre entrar em unidade. Só em estar com meu professor, as coisas se resolviam rapidamente para mim. Estava experimentando aceitação e amor. Em certo momento quando já não tínhamos muita coisa para conversar, perguntei a ele:

—Você está pronto?

—Não.

Então tentei iniciar uma conversa, mas me senti estranho. Depois de alguns minutos, perguntei-lhe novamente se ele estava pronto e novamente, ele disse que não. Co-

mecei a ficar tenso. Não conseguia identificar o que estava acontecendo. Não consegui encontrar nenhum ponto de referência para isso. Ele estava me deixando nervoso. Finalmente, perguntei-lhe novamente se ele tinha acabado. Ele disse:

—Você se incomoda que o vejam comigo em público?

Então percebi que voltara a meu velho habito de me sentir separado e por isso tentava controlar as situações fazendo com que as coisas fossem como eu pensava que deveriam ser; em vez de apenas relaxar e aproveitar o momento.

Então disse

—Não é isso. Estava receoso de estar lhe incomodando.

—Não acha que lhe diria se estivesse?

—Não tenho certeza.

E podia sentir que voltava ao fundo da sala rapidamente. Então percebi que se olhasse além dos meus sentimentos de separação para a verdade da minha experiência no momento, eu era o único que estava pronto para sair. Em vez de estar com meus sentimentos de separação e assumir a responsabilidade por minha verdade, eu disse:

Acho que você vai fazer o que você vai fazer e vou fazer o que vou fazer e talvez agora seja hora de fazermos outra coisa.

Estou pronto.

E então percebi que fizera a pergunta errada. Perguntara: "Terminou?" Ao invés de: "Está pronto para fazer outra coisa? Outro ensinamento sutil: Ele simplesmente respondeu exatamente à minha pergunta me ajudando a ser res-

ponsável por aquilo que pedia. Ao não presumir ou supor o que poderia ser; meu professor esperou até que eu deixasse claro o que queria dizer. Ele estava me ensinando níveis mais profundos da verdade e da integridade.

Eram aproximadamente duas da manhã. Entramos no carro e perguntei onde ele gostaria de ir. Sem uma resposta concreta, ele começou a dizer para subir o quarteirão e virar à esquerda; no quarteirão seguinte, vire à direita, e depois vire à esquerda - direções aparentemente aleatórias. Comecei a antecipar o inesperado. Comecei a verificar todas as possibilidades, para ver se havia carros por perto, pois se ele dissesse: - Esquerda quando estivesse na pista da direita, não saberia se poderia dar a volta como ele me orientava. Ele reconheceu o que eu estava fazendo e disse: - Agora você está por conta própria e sabia que ele não queria dizer fisicamente. Aquele era mais um ensinamento aplicado em muitos níveis. Não se pode presumir em qualquer nível o que pode acontecer a seguir. Era sábio estar preparado. Era sábio não ficar preso numa rota e se esquecer de estar atento às mudanças ao redor. Simplesmente "presente" é outra qualidade da Alma.

Naquela noite antes que de levar meu professor para casa, ele disse:

—Quando saímos do café, lhe disse para virar à direita e você não fez, porque você não procurou ver em si mesmo se aquele caminho estava claro. Você pensou que poderia colocá-lo em alguma situação, ou que poderia machucá-lo?

—Acho que sim, foi por isso que não entrei.

Essa fora uma resposta honesta. A verdade.

Ele perguntou:

—Você realmente acha que faria isso?

—Quando penso nisso, não. Mas por minhas ações, sim, foi isso que pensei, pois não virei onde pediu.

Outra resposta honesta. Enquanto conversávamos, descobri que o levara para casa, sem estar consciente de onde ele morava. Como meu ego saíra era capaz de ser honesto e verdadeiro com meu professor, deixara cair as barreiras que nos mantinham separados na consciência. Com nossa consciência como uma unidade a comunicação ficou fácil. Eu o deixei do lado de fora de sua porta e disse:

—Te vejo mais tarde.

—Você aprendeu o que poderia te ensinar.

—Certo.

Não houve rejeição, dúvida ou mágoa. Apenas a Verdade. Meu professor abriu minha consciência para outros níveis e me deu o dom da conexão, não só no plano físico, mas em outros planos da consciência também.

Estava aprendendo a soltar o ego, a procurar riquezas interiores em vez das riquezas do mundo. Procurar a fortaleza interna em vez da fortaleza do ego no mundo. Sabia que a fortaleza interna e a sabedoria poderiam despertar através de um processo natural de desenvolvimento e se mover ao mundo no momento apropriado. Intuitivamente eu sabia que me fortalecendo e à minha Alma me aproxi-

maria de Deus e da paz que era Deus. Sabia que aquele era como o caminho de volta para casa de Deus.

A ALMA NÃO PRECISA PARECER BEM, *impressionar os outros, se proteger ou mentir para chegar a frente. A Alma reflete a pureza que é de Deus. Reflete a simplicidade do Espírito. Essa simplicidade se encontra muitas vezes na qualidade de estar presente. Quando estamos presentes no momento, vemos que a vida funciona muito melhor. Nossos comandos escondidos para controlar os outros, criam separação, o que cria tensão, que por sua vez, geram mais ansiedade sobre o nosso desempenho. A Alma não está interessada nisso. A Alma está em sintonia com a verdade que se encontra na simplicidade e na autenticidade. Quando a inocência está presente é fácil ser autêntico. Quando a inocência está presente não estamos tentando impressionar. Estamos vivendo genuinamente e com integridade. Com esses valores, podemos relaxar. E a medida que cooperamos com o que está presente, nos encontramos em fluxo. Descobrimos que a vida se desdobra em pequenos milagres no tempo perfeito. Esse é o tempo da Alma.*

Vamos dizer que você está neste mundo para aprender a dirigir. Essas lições podem abranger vários aspectos do território em que você dirige: a forma como as ruas são

dispostas, as leis de trânsito, os costumes locais e muito mais. Imagine que sua alma, está sentada no banco do passageiro e conhece o melhor caminho para casa. Considere ser paciente e confiar na direção da sua alma. Pergunte com simplicidade

Aonde vamos? Veja como você pode se tornar hábil em ouvir e em seguida, seguir à esquerda, direita, direita novamente e se manter firme com as direções que sua Alma está lhe dando.

Cultive abertura em sua abordagem à vida, na sua expressão, e em seus relacionamentos. Explore a simplicidade da honestidade do momento. Pergunte:

O que está presente para mim agora? Qual a direção que minha Alma me dá agora? Qual é a forma mais autêntica e amorosa de expressar isto?

Se quiser praticar Transcendência da Alma, procure ser honesto e verdadeiro em sua vida diária.

CAPÍTULO ONZE

NAVEGANDO NOS REINOS INTERIORES

ONZE

Com o passar do tempo, o processo a que viria chamar de Transcendência da Alma começou a surgir cada vez mais claramente, estudando com meus professores espirituais e através do meu próprio processo de exercícios espirituais. Aprendi como a Alma está presente se expressando tanto no nível físico quanto em outras dimensões da consciência. Aprendi sobre lugares que existem objetivamente fora do plano físico da Terra e que correspondem a nossos níveis de consciência interior.

Contei-lhes sobre algumas das minhas viagens no nível astral e nos reinos da emoção e da mente. Existem ainda mais reinos a serem descobertos.

Aprendi que a experiência da Alma é parte da experiência de todos, estejamos ou não conscientes disso. Todos no planeta se manifestam através da Alma. Ou devo dizer que toda Alma no planeta está se manifestando em um corpo físico? Quanto mais nos identificarmos com a Alma, mais nos identificamos com o eterno e as qualidades que são eternas. Se nos identificamos com o corpo físico (que não é eterno ou perpétuo), haverá sempre alguém que se aproximará com um corpo mais forte ou um mais bonito. Ou o tempo simplesmente nos apanha e nós acordamos um dia querendo saber o que aconteceu conosco. Se nos iden-

tificamos com a mente e nos orgulhamos de nossa capacidade intelectual, sempre haverá alguém que se aproximará sendo mais brilhante. Este mundo não é projetado para a permanência. Tudo é temporário. Para saber mais da Alma é importante olhar para além da ilusão da mente, do corpo e das emoções.

Mesmo a paz e a tranquilidade são estados temporários no mundo físico. Nós passamos por elas periodicamente para recuperar o equilíbrio. Mas há sempre algo que vem para mudar essa condição. Uma habilidade que você pode desenvolver é a capacidade de voltar a esse lugar de paz e tranquilidade mais rapidamente. Você pode se tornar tão bom nisso que os momentos em que enfrentar alguma perturbação ou confusão parecerão ser infinitamente pequenos. Ser amoroso, no entanto, não precisa ser temporário. É uma qualidade que pode se sustentar através de todas as situações, como todas as qualidades da Alma. Quando estiver amando estará mais em contato com sua Alma.

Na época estudava com meu mestre espiritual e comecei a ter muitos sonhos com ele. No início, pensei que eram apenas sonhos comuns e não lhes dava muito crédito. Então, uma noite, sonhei que me encontrava com um ser magnífico em outra dimensão. No meu sonho, o ser apareceu na forma de um homem, mas um homem, radiante magnífico. Ele era de pele escura, rosto estreito e intenso, seus olhos eram castanho-escuro, quase negro, mas muito luminosos. No sonho, ele estava vestido com roupas de azul brilhante.

No dia seguinte vi meu professor e antes que dissesse uma palavra, ele me perguntou se gostara do encontro com a forma do mestre. Descreveu o homem do meu sonho com precisão total e me deixou bastante surpreendido. Estava abismado e pensei sobre as implicações de meu professor saber sobre meu sonho e a possibilidade de que afinal não fosse um sonho.

Em outra ocasião, nas primeiras horas da manhã, senti que saia do meu quarto, flutuando pelo espaço. No início não podia dizer se estava me movendo fisicamente ou apenas em minhas percepções. Sentia que era muito real. Experimentei movimento por um curto tempo e depois quietude. Não sabia o que fazer, assim que fiz meu melhor para manter minha consciência presente naquela quietude. E então, literalmente, escutei meu professor dizer:

—O que vê?

—Nada (respondi em meus pensamentos)

—Abra seus olhos... (e podia escutar o riso em sua voz).

—Então abri meus olhos e continuei a ver nada apenas uma espécie de névoa luminosa a meu redor.

Quando acordei na cama alguns minutos depois, pensei que todo o episódio não fora mais que um sonho, até que olhei para fora e vi que havia um denso nevoeiro pela manhã. Percebi que o que vira no meu "sonho" era exatamente o que estava vendo na realidade física. Fiquei ainda mais surpreso quando vi meu professor mais tarde naquele dia, com um sorriso e um brilho nos olhos, me perguntando se

gostara de minha viagem através do nevoeiro pela manhã.

Fiquei espantado. Eram esses sonhos ou memórias de outras experiências não-físicas? Descobri que meu professor era capaz de me contar dos sonhos bem humorado que tivera e ele me contava como se estivesse simplesmente relatando experiências que havíamos compartilhado. Talvez tenha sido assim. Se nós compartilhamos experiências em sonhos, qual era o mecanismo, uma vez que nossos corpos físicos obviamente dormiam em locais separados. Eram nossas Almas que compartilhavam experiências de sonhos? Era o corpo físico simplesmente uma ferramenta para experimentar o nível físico? Será que nós possuímos outros "instrumentos" para experimentar outros níveis?

À medida que me adiantava em meus estudos espirituais, tinha muitas perguntas. Tinha sede de saber que não podia ser saciada apenas por palavras ou teorias. Satisfazia-me apenas com experiências que me mostravam as respostas verdadeiras. Algumas vezes, as experiências aconteciam aqui no nível físico. Às vezes, aconteciam em outros níveis. Comecei a lembrar mais e mais do que acontecia em outros níveis, em meus sonhos e em outros modos não físicos de consciência.

Então, depois da minha cirurgia e do meu despertar para a realidade e as dimensões da consciência além do físico, comecei a explorar e olhar além dos meus sentidos físicos de uma forma mais ativa e mais bem direcionada. Comecei a experimentar o que existia além do que podia ver;

ouvir, saborear, pensar, sentir, imaginar e assim por diante. Comecei a dar atenção para o que parecia produzir todas aquelas coisas ou quem parecia ter essas outras experiências. Todas as vezes que tentava ver além de mim mesmo, voltava a minha respiração. Parecia que minha respiração era o elemento mais simples de mim mesmo.

Comecei a perceber que minha respiração estava intimamente ligada à minha vida, a força da vida e ao Espírito. Entendi que tudo que respira, tem vida. Percebi que quando minha mente se acalmava era a minha respiração. Quando meu corpo físico, estava com dor, a única coisa que podia fazer era manter a respiração. Nesses momentos, a respiração era o que importava. Sabia que enquanto respirasse, tinha vida. Aprendera isso de forma poderosa durante minhas cirurgias. Pensei sobre a passagem do Gênesis da Bíblia que diz: "E o Senhor Deus formou o homem do pó e soprou em suas narinas o fôlego da vida e o homem tornou-se uma Alma viva". Percebi que a vida é, na verdade, um presente de Deus através da respiração. A Alma se ativa pela respiração. Pensei nas pessoas que estavam paralisados em algumas partes de seus corpos, devido a situações em seu nascimento ou algum tipo físico de acidente. Embora eles não possam ter a mobilidade da mesma maneira que os outros não os fazem menos vitais. Não os tornam menos hábeis de participar plenamente da experiência chamada vida. Há vida onde existe respiração. Onde houver respiração, a Alma está presente e envolvida na experiência de

aprender e crescer na miríade de formas disponíveis para cada pessoa. Não é *uma* experiência especial que cria vida. O que torna a vida um dos mais preciosos presentes de Deus é a Alma. Quando temos Alma, temos vida. O que dá forma a vida é o processo de muitas decisões e escolhas.

Às vezes, enquanto experimentava com exercícios espirituais, poderia estar bem quieto e simplesmente enfocado em minha respiração; e isso me permitia delicadamente perguntar sobre o universo e a posição da humanidade nele, podia pensar sobre o que aprendera com meu professores e as implicações dos ensinamentos espirituais. Podia sentir uma sensação de consciência expandida. Podia fazer o melhor para estabelecer uma conexão com o sentimento da promessa espiritual que às vezes eu sentia. Podia escutar internamente a assinatura dos sons dos reinos superiores; ou procurar por imagens familiares dos reinos. Enfocava minha consciência o mais profundamente que podia no silêncio interno da minha consciência e em seguida soltava.

Tornou-se claro que escutava sons que não tinham sua origem no plano físico. Estava ciente da luz e das mudanças na luz na minha visão interior (com meus olhos fechados). Perguntava-me o que possivelmente estava experimentando. Era cético por natureza, então num primeiro momento pensei que via as luzes da rua, dos carros, ou luzes de outros edifícios. Poderia ser sons do ambiente físico. Então fiz todos os tipos de testes e experiências para me certificar

que não estava me enganando. Escureci meu quarto, para que nenhuma fonte de luz externa pudesse penetrar. Verificava se os vizinhos estavam em casa para distinguir se o que escutava vinha deles. Algumas vezes usei algodão nos ouvidos ou tampões. Outras vezes usei máscaras nós olhos. Tentei todos os tipos de coisas. E quando controlava meu ambiente da forma mais completa possível vinha então a certeza de que a entrada sensorial a partir do nível físico era nulo, descobri que ainda tinha a experiência de ver os padrões de luz, escutar os padrões de som, e sentia as mudanças que não podiam ser contabilizados no nível físico.

Desnecessário dizer que achei aquilo interessante. Estava bastante intrigado. Ao focar minha consciência e concentrando-me apenas sobre a experiência dentro da minha consciência, comecei a seguir o que escutava e o que eu via para saber se tinha uma fonte e qual fonte poderia ser. Eu não sabia. Pensava que talvez os padrões fossem simplesmente aleatórios. O que descobri foi que seguindo os padrões de luz e som, me encontrava mais desperto e atento para outras experiências. Uma dessas experiências era estar calmo dentro de minha própria consciência. Sentia-me calmo, benevolente, carinhoso, alegre. Aquilo era muito intrigante para mim, pois, na minha vida diária, era muitas vezes impaciente e me comunicava com um senso de humor mordaz; tendia a ser muito ativo, tanto física quanto mentalmente. Prestando atenção a esses padrões de luz e som, comecei a sentir uma diferença em mim, algo que me

tirava das irritações da vida cotidiana e que permitia ver a mim mesmo como parte de um grande padrão.

Vi que minhas viagens espirituais eram semelhantes em muitos aspectos as viagens aqui na Terra. Ao viajar fisicamente, você vê novas paisagens, conhece pessoas novas e muitas vezes, experimenta a si mesmo de forma diferente, você começa a conhecer outra cultura. Achei que viajar em dimensões não-físicas era a mesma coisa, era muito parecido. Via e escutava coisas novas. Durante minhas viagens, às vezes, encontrava seres não físicos; não como nós aqui, mas seres não físicos com foco e consciência diferentes de Luz. Às vezes, esses seres pareciam conosco, apenas emanando mais luz e por isso eram mais bonitos, ao ponto próximo da perfeição. Às vezes tinha a impressão de que suas formas eram menos materiais que um corpo físico; mas que assumiam uma forma que parecia muito a um corpo físico, para que pudesse me relacionar com eles. Às vezes, eles pareciam ser mais uma forma de luz e energia, algo muito menos definido. Achei que pudesse me comunicar com esses seres, não exatamente da mesma maneira como me comunico aqui na Terra, ou seja, verbalmente, mas quase com uma espécie de telepatia mental. A comunicação não-física com seres não físicos era frequentemente mais intuitiva, menos truncada e restrita pela linguagem. Alguns desses seres espirituais se tornaram meus professores à medida que me ajudavam a conhecer mais intimamente seus reinos - as dimensões espirituais que eram suas casas.

Encontrei, como em qualquer viagem, que havia lugares que eu gostava e lugares em que não me sentia confortável. Havia lugares mais negativos que outros; e lugares que estavam mais cheios de luz e de paz. Percebi que me movia mais para esses lugares de luz e paz; pois assim poderia ter uma experiência pessoal edificante; alegre e transcendente. Percebi que gostava de me sentir em paz, com experiências superiores. E gostava desse estado cada vez mais. Vi que viajando e explorando essas dimensões, minha mente realmente me deixava sozinho. Meus sentidos - todos os meus sentidos - eram preenchidos com as novas experiências. Havia pouco espaço para negatividade ou preocupações. No início, senti alguma preocupação de que estivesse adulterando coisas das quais eu nada sabia. Perguntava-me se estava convidando forças estranhas para minha vida e para minha consciência. Pensei sobre essas coisas e decidi que era importante saber o meu propósito para essa exploração. Estava atrás de sensações? Estava atrás de poder? Procurando controlar outros ou situações? Qual eram minhas *intenções*? Qual meu *propósito*? Pensei nisso tudo como coisas de administração superior.

Percebi que se quisesse poder pessoal com essas experiências e acontecimentos, correria o risco de ser corrompido pela força. Se quisesse controlar a outros me colocaria em uma posição de revanche quando os outros percebessem o poder deles. Se estivesse atrás de sensações, poderia atingir isso mais facilmente através de várias substâncias disponí-

veis no plano físico que alteram as emoções. Então percebi que a única intenção válida para fazer aquela exploração era a intenção de saber mais sobre mim mesmo, a natureza da minha Alma e em ultima instancia saber mais sobre Deus. Percebi que era muito importante manter aquela intenção em minha consciência, enquanto explorava dimensões superiores. Realmente me senti como um cientista - cuja razão da exploração, era o amor pela exploração; e experimentar pelo amor de encontrar o que estava presente – um explorador de Deus.

Minhas explorações me ensinaram que a Alma não se inflige. Embora a Alma seja a parte mais poderosa de nosso ser, ela pode parecer ser a mais fraca. É a mais forte porque permanece além de qualquer expressão. No entanto, parece ser a mais fraca, porque aqui no nível físico, ela desistiu das outras expressões. Se quiser expressar raiva, ódio ou ciúme, a Alma lhe permite. Não vai forçar você a ser amoroso. Ela não forçará sobre seu conhecimento mais profundo. Nem lhe forçará uma perspectiva superior. Ela lhe permitirá sua própria expressão. Mas se você se volta para Alma, se escolher amar em vez das expressões negativas, sua fortaleza será gigantesca. Há uma história maravilhosa de um homem que sobreviveu aos campos de concentração da II Guerra Mundial, apesar de sua família e muitos de seus amigos terem sido mortos. Apesar de tudo, ele continuou a fazer o que podia para servir, para ajudar a outros e manter um foco positivo de esperança. Quando ele foi res-

gatado e nos anos seguintes, ele disse que no início de seu aprisionamento, ele decidiu que se os soldados o fizessem odiar, eles ganhariam. Ele sabia que se amasse iria ganhar e não havia nada que pudessem fazer sobre isso. Essa é a Alma. Essa é a força da Alma.

QUAL SEU OBJETIVO? QUAL SUA INTENÇÃO?

Imagine que está se preparando para uma longa e emocionante viagem. Você sabe que irá explorar novos e inesperados territórios. Você estará passando por terras com costumes, línguas e modos de comunicação diferentes. Você sente ou talvez mesmo saiba que ao longo do caminho lidará com muitas escolhas, cada uma conduzindo por estradas diferentes e apresentando escolhas adicionais. Claro, você está carregando instrumentos: um mapa e um guia. Você aprende como pedir orientação aos residentes. Ainda que sua ferramenta mais importante seja seu propósito para a viagem. Ela funciona muito mais como uma bússola. É um ponto de referência estável que traz clareza e nitidez a todas as suas outras ferramentas.

Seja honesto e esteja presente. Esteja aberto e seja amoroso. Seja criativo e engenhoso. Poderá abordar sua viagem como um explorador ou um cientista. Esta pode ser a viagem mais emocionante que já participou.

Se praticar a Transcendência da Alma encontrará em seu interior a intenção de estar em comunhão com sua Alma. Vá internamente e pratique a sintonia com os mundos internos. Pratique soltar seu foco no mundo, com todo seu glamour e ilusões. Veja além dos sentidos físicos para

sentidos mais sutis de percepção. Siga sua respiração até a presença profunda em seu interior.Você está presente. E ao mesmo tempo está viajando na consciência interior. Com seu propósito a mão, mantenha-se escolhendo o amor a aventura e a expansão.

Respire. Permita-se descansar profundamente no silêncio da sua Alma. Embarcando nessa viagem, lembre-se que a Alma não é sobre ganhar no mundo. Conhecer a Alma é saber de si mesmo de forma mais pura, saber de Deus e do Espírito mais completamente. Sua Alma procura a experiência de sua própria divindade.

Se quiser conhecer sua Alma, tire um tempo para praticar a consciência do espaço profundo onde ela reside.

CAPÍTULO DOZE

ESCUTANDO O CHAMADO DO PAI PARA VOLTAR PARA CASA DE DEUS

DOZE

Minha experiência com exercícios espirituais se expandia dia a dia, mês a mês. Em geral me sentia em estado de pura bênção. Algumas vezes pensei já ter experimentado tudo. Muitas vezes pensava ter descoberto o paraíso e não podia ver o que poderia ser melhor ou maior. Parecia que minha vida aqui estava em perspectiva. Sabia que os mundos espirituais eram maiores do que podia imaginar e que podia passar minha vida explorando e crescendo naqueles reinos. E ainda com o tempo vi que ainda havia níveis superiores apenas esperando para serem descobertos.

Um dia enquanto viajava pelos reinos mentais, continuei a escutar um som que me guiava a avançar. Então encontrei um grande silêncio, uma imensa quietude que era nova. Pensei que talvez fora o mais longe que podia. Mas tinha um ponto de luz que acenava para seguir ainda mais. A cor daquela luz era familiar para mim. Era de um violeta profundo que experimentei algumas vezes quando via meu professor espiritual em meus sonhos, a mesma cor que algumas vezes via em minhas meditações. Então a segui. Fiquei em silêncio enquanto me focava o melhor que podia em minha própria consciência. Então em meio a meu silêncio interior escutei um som de zumbido distante. Subitamente minha visão interna se preencheu com uma imensa matriz de formas e

símbolos vibrantes, ainda que fossem frágeis, via o caos da criação ali no reino do inconsciente. Parecia moldável e maleável. Nada era diferente, parecia como um quebra cabeça de peças mágicas escondidas. Parecia um infindável espaço vazio, rico em potencial, mas suprimido e árido em manifestação. Depois quando ganhei mais experiência em trabalhar com aqueles níveis de consciência, pude saber que aquela região do inconsciente, separava todos os níveis inferiores (físico, imaginação, emocional e mental), do reino da Alma.

Os seres que encontrei no nível do inconsciente eram extraordinários Poderia chamá-los de "Cópias" porque pareciam comigo ou com outros que conhecia no mundo físico. Em certo sentido eram imagens falsas, mas que pareciam reais. Se me relacionasse com eles ou com o que pareciam ser; era bem confuso. Tive que me treinar para me tornar mias consciente das energias sutis e assim poder distinguir o nível inconsciente corretamente. Também existiam seres que pareciam fantasiados para o dia das bruxas, o que era uma distorção de algo conhecido. Era como uma fantasia que poderia ser descartada a qualquer momento para revelar outra forma. As imagens dessa dimensão eram difíceis de descrever. Se já tiveram um sonho da mente inconsciente com coisas estranhas, coisas conflituosas e imagens confusas pode ser que tenham provado um pouco de como as imagens nesse nível aparecem.

Nesse nível tem também uma enorme escuridão que parece impenetrável, isso dá quase uma espécie de verti-

gem que nos faz querer voltar imediatamente para um espaço familiar e confortável. Não existe qualquer sinal da magnificência que existe no lado superior dessa dimensão. Não há qualquer sinal da perfeição da Alma. Existe uma sensação bem pequena da alegria da Alma e de sua amorosa inocência. A escuridão permeia esse nível do reino do inconsciente. Foi minha intenção de conhecer a Alma que me permitiu passar por essas áreas de escuridão.

À medida que viajava pelos reinos superiores da luz e do som a sensação da promessa espiritual crescia dia a dia. Minha consciência do Espírito e dos seres e mestres não físicos das dimensões além do mundo físico cresciam constantemente. Memórias longínquas vinham com mais frequência. Meus exercícios espirituais e minhas viagens seguiam em frente. Eu simplesmente continuava. Quando não mais pude ver além do espaço vazio, esse vácuo pareceu preencher minha consciência, mas eu continuei. Mantive minha consciência o mais aberta e expandida possível. Sintonizei-me com minha visão espiritual para saber o que viria a seguir. Escutei internamente para saber o que viria depois. Já trabalharam em algum problema matemático cuja solução parece não clara? Você continua a checar as figuras, prestar atenção no problema, procura por respostas e eventualmente a solução aparece e aquilo que não estava claro, se torna claro. Minha experiência foi semelhante a essa. Em minha consciência, em meus exercícios espirituais continuei a me focar no vácuo, operando desde uma espécie de fé de que

aquilo não iria parecer um nada eternamente – então minha consciência mudou. A separação entre os mundos negativos e positivos retrocedeu e continuei a me envolver de forma ascendente pelos abismos que era o inconsciente.

Minhas viagens pelas dimensões espirituais me ensinaram que os seres que vivem em cada nível são restritos em seus movimentos e em sua consciência por sua inabilidade de receber e usar as energias da luz e do som acima do reino onde estão. E isso parece ser parte da lição espiritual. Se aceitamos restrições; manifestamos restrições. E isso é verdadeiro no mundo físico também. Se sentir que não é merecedor de um grande trabalho, de um determinado salário, de uma esposa amorosa, você cria sua própria restrição. Quando acreditar que é merecedor de coisas boas, então as coisas boas virão a você. Acreditar em você é a maneira como você recebe e usa a energia da Luz do Espírito. E isso é assim nos mundos espirituais também. Experimentei expandir o mais que pude e apoiar meu valor de receber mais da Luz e do Som de Deus. Com isso pude me elevar mais nas dimensões espirituais. Se me julgasse ou a meu processo, ele se fechava e já não podia mover minha consciência nos reinos espirituais superiores.

Quando alcancei acima do nível do inconsciente fui inundado por uma Luz dourada pura e majestosa, do Espírito positivo, uma Luz mais direta de Deus. Ela parecia me elevar mais e mais. Conheci o mais profundo amor de meu interior e me preenchi com uma alegria inacreditável. Era

como se pudesse escutar Deus rir a meu redor e seu amor me abraçava e envolvia completamente. Sabia que chegara a casa. A sensação de radiação estava em meu interior e a meu redor. Sentia-me vivo em cada átomo do meu ser. Senti que já não havia restrições em minha consciência e isso preenchia cada espaço. Podia tocar cada esquina do universo. Minha mente lembrava da experiência de quando era criança lutando e rindo ao mesmo tempo com meu melhor amigo. Lembrei-me da gargalhada que crescia em meu interior, me preenchendo, me protegendo como uma espécie de Graça Divina. E em minha memória longínqua me lembrei da unidade com meu mestre espiritual. Conhecia essa radiação de muitas vidas desde o principio dos tempos. Reconheci, finalmente, que sempre estive em contato com minha Alma e com a natureza divina. Que minha Alma sempre esteve presente e que era a melhor parte de mim. Era meu riso, meu amor, meu entusiasmo, minha devoção e muito mais. Minha Alma era a parte de mim que eu mais gostava.

À medida que viajava através das dimensões da Alma, fui preenchido pela mais profunda paz. Senti como se as águas de um gigantesco oceano de cura, amor, compaixão e entendimento nutrisse e curasse todas as magoas, medos, e as irritações de todos os níveis, de qualquer tempo, de qualquer momento de minha existência. Descobri que a Alma é a morada da palavra de Deus, do Som de Deus da Respiração de Deus. As imagens aqui são metafóricas, não é a experiência em si mesma, mas, espero dar a vocês o sentido

do que descobri nas dimensões espirituais e que vocês também podem descobrir por si mesmos. A beatitude, a paz, o amor e o sentido de conexão e de pertencer não era nada parecido com qualquer coisa que experimentei na Terra. Se pegasse meu melhor momento e o multiplicasse uma e outra vez ainda não passaria nem perto. Foi magnífico.

Escutei a musica mais paradisíaca dos anjos, com milhares de doces vozes e tons todas juntas. Escutei o som das flautas tocando as melodias de Deus. Permiti-me beber dessas melodias celestiais; permiti que a cura e a expansão acontecessem. Dei boas vindas a isso e me revelei nisso. Permiti a clara radiação do Espírito Santo me lavar à medida que me elevava aos reinos de Deus, para os mundos sem fim. Podia ver uma linha de energia estendida em cores gloriosas além da descrição de qualquer vocabulário, mas acessível através do Espírito, através da Alma. Podia ver a linha de energia se estendendo mais e mais, provendo-me com a linha de energia para Deus, provendo-me com a linhagem, com a herança e com o preenchimento da promessa de Deus de me levar para casa e me clamar como Seu filho. Sabia que não era uma promessa feita apenas para mim, mas para cada Alma, para cada um de nós. Sabia que o Cristo viera para mostrar o caminho, para fazer o caminho mais claro. Outros professores e mestres espirituais fizeram o mesmo e continuam a fazer. Eles nos ajudam a despertar nossa própria Alma, nossa própria conexão para Deus, nossa própria jornada para casa.

Encontrara o caminho para casa de meu Deus Pai-Mãe. Como o filho prodigo que dizia: *"Pai pequei contra o céu e contra você. Já não digno de ser chamado seu filho".* Não me sentia merecedor de receber toda aquela abundância de alegria e beleza que descobrira em minha morada espiritual. Mas na estória, nada foi negado ao filho prodigo. O Pai disse a seus servidores: *"Rápido tragam o melhor manto e o vistam. Coloquem um anel em seus dedos, e coloquem sandálias a seus pés. Tragam o bezerro mais gordo e matem-no. Vamos festejar! Pois esse filho meu estava morto e reviveu, estava perdido e foi achado"*

Mesmo quando o filho mais velho estava irritado e com raiva, por seu irmão ter voltado e não ter sido repreendido o Pai dele repetiu: *"Vamos celebrar e nos alegrar porque seu irmão estava morto e reviveu estava perdido e se achou".* Em Espírito fui bem vindo a casa em amor e alegria incondicional. Nada me foi negado, era como se nunca a tivesse deixado. A perfeição do começo de minha jornada estava completamente presente. Todos os seres e anjos da Luz, mestres e professores espirituais de minha jornada da Alma estavam ali para celebrar. Nunca conheci alegria maior. Era maior do que qualquer coisa que pudesse imaginar.

Sabia que os reinos superiores da Luz e a consciência da Alma eram minha herança. Sabia que era filho de Deus e herdeiro do Reino. Através do que chamo a corrente audível da Luz, que se estende além da expressão ao coração de Deus, experimentei a divindade que é a herança espiritual para toda humanidade. Porque todos somos herdeiros da

divindade de Deus. Somos feitos a Sua imagem. Ninguém está separado. A Luz e o Som vêm através de nossa consciência de Deus.

E cada um escolhe ou não seguir o caminho espiritual. Deus nos escolheu e nós escolhemos ou não de volta, escolhemos ou não nossas Almas acima do mundo. A Alma está sempre mais perto que nossa próxima respiração. É na verdade a coisa mais simples escolher a Alma. Basta consistentemente escolher o positivo em vez do negativo.

Descobri isso além do físico, da imaginação, das emoções, da mente, do inconsciente até a Alma. Descobri finalmente a identidade daquele que dizia: "meu corpo", "minha mente", "meus sentimentos". A Alma – que é sagrada foi mantida sagrada desde o principio dos tempos – e se mantém conectada com Deus e é una com o Espírito da criação. A Alma é neutra. E sustenta a energia positiva. O destino da Alma é aprender sobre si mesma, sobre o Espírito maior e sobre Deus e usar esse conhecimento para viajar de volta a fonte que é Deus.

A Alma reúne experiências nesse e em outros níveis. Experimentando e aceitando é como a Alma cresce e se move a maior consciência de Deus. A Alma é mestre em aceitar e experimentar o que está presente – sempre aceita e experimenta sem julgamentos. A Alma aceita e experimenta da forma mais simples como inspirar e expirar.

É através do veiculo da Alma que cada de nós entra nesse plano físico. E é através do veiculo da Alma que cada um

de nós sairá do plano físico da Terra. Enquanto estivermos aqui, experimentamos esse nível e aceitamos o que é nossa experiência. A Alma está a salvo e em segurança aqui, protegida por sua divindade. Ela continua conectada a Deus, ao Espírito e a Luz. À medida que nos sintonizamos com isso, realçamos nosso sentido de divindade e de unidade e nos trazemos a uma maior alegria, paz e amor.

Minha pratica diária com exercícios espirituais me revelou que minha Alma valoriza mais as coisas que refletem sua própria natureza. Vejo isso tanto na expressão de outras pessoas, como na minha. Vejo como a Alma valoriza a consciência de Deus e do Espírito. Ela valoriza o amor, a integridade, a alegria, a paz. Ela valoriza o riso e o sentimento de família, o pertencer. Ela não valoriza dinheiro, carros, barcos, esquis, patins, televisores ou computador. Essas coisas do mundo. São coisas para completar metas físicas e para serem usadas. Mas não importa muito para jornada da Alma de volta para casa em Deus. O que mais importa a Alma é conhecer a si mesma e conhecer a Deus. E isso só se alcança internamente.

A ALMA É ALEGRIA *Quando você está alegre esse é um sinal seguro da presença do Espírito. A Alma se estende como uma polaridade positiva equilibrando os elementos negativos dos níveis inferiores. Alegria é para ser cultivada, abraçada e celebrada. Tire momentos em sua vida para ser alegre. Faça coisas que lhe tragam alegria. A Alegria irá lhe guiar a sua Alma. A alegria despertará a Alma e permitirá a ela expandir suas asas e lhe devolver energias positivas, inocência e conexão espiritual.*

Se for praticar Transcendência da Alma, considere se unir na Celebração. Você foi convidado! A celebração é o presente onde se encontra alegria. Algumas vezes isso borbulhará da totalidade sem ser instigado. Poderá encontrar alegria na amizade, no riso espontâneo. Vá em frente ria com mais frequência. Seja tolo. Seja bobo. Ultrapasse as inibições, os medos de ser julgado; as ilusões da sofisticação e se permita brincar nos campos do Espírito e da Alma. O Espírito não é sombrio nem parado. É livre e espontâneo. Não tema a melhor parte de você. Permita que o eu que você mais gosta brilhe para o mundo. Desfrute disso. Quando estiver feliz, quando sorrir, quando amar e irradiar sua Alma através disso; todos serão elevados.

Lembre-se que existe um Pai amoroso e do perdão que está esperando para lhe dar as boas vindas e celebrar sua volta para casa.

CAPITULO TREZE

EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS – CHAVES PARA TRANSCENDÊNCIA DA ALMA

TREZE

Existe uma estória de quando Deus criou a Terra e o homem, ele prometeu ao homem: "Vou morar com minha gente na Terra. Porque o propósito dessa criação é para que Deus conheça todos os aspectos de si mesmo em todas as manifestações (incluindo as negativas), então existirá negatividade no planeta. Assim que vou me esconder em um lugar secreto onde a negatividade não poderá corromper meu espírito.

"Caminharei com vocês". Deus disse para o primeiro homem "estarei sempre com vocês. Estarei mais próximo de vocês que sua próxima respiração". O homem escutou a promessa e se consolou. E Deus pensou onde poderia ser esse lugar secreto, um lugar que fosse sempre protegido do mal do mundo, onde Deus não pudesse ser corrompido ou manchado pelo mundo.

A princípio Deus pensou que poderia se esconder no pico da mais alta montanha do mundo. Mas depois Ele pensou que o Homem o encontraria, pois sabia que o homem poderia ser engenhoso, inteligente e criativo. Deus viu como o primeiro homem para descobri-lo no topo da montanha poderia tirar partido da descoberta e usá-la para tirar vantagens sobre outros.

Assim que Deus pensou que talvez pudesse se esconder no profundo dos oceanos. Mas de novo ele sabia que a en-

genhosidade e a ingenuidade poderiam eventualmente descobri-lo e que isso poderia ser usado para tirar vantagens sobre outros. Então Deus teve uma ideia brilhante: Ele iria se esconder dentro de cada e toda pessoa – não em um lugar físico, mas no interior do coração espiritual do homem nesse lugar amoroso e de compaixão. Deus sabia que esse seria o ultimo lugar que o homem procuraria encontrar Deus. Ele sabia que se o homem tivesse a ingenuidade e a perseverança de procurar internamente, essa descoberta seria valiosa e a manteria a salvo daqueles que poderiam corrompê-la ou denegri-la.

Viver no planeta Terra e lidar com todas as experiências do planeta pode fazer com que as pessoas percam facilmente esse toque da aproximação de Deus. As pessoas procuram por Deus há eons. Mas todo o tempo Deus esteve escondido a salvo no interior de cada pessoa.

Minha jornada espiritual – seja dentro ou fora – continuou. Encontrei professores espirituais que me elevaram ainda mais em minha consciência. Meus exercícios espirituais me levaram mais e mais perto de onde Deus residia em mim. Os exercícios espirituais me revelavam como a Alma anseia para estar ativa, para ter uma expressão e ser reconhecida. Um dia fui visitar um homem que antes fora meu professor. Ele falava com seus estudantes e me pediu que sentasse na cadeira e falasse com os estudantes dele. Não podia pensar em nada para falar. Então disse a verdade: "Não há nada que possa lhes dizer". Vi que a sala começou

a ficar mais clara à medida que a energia começava a mudar. Senti a presença do Espírito. Percebi que algo mais que eu, estava presente e que os estudantes teriam uma experiência, sem importar o que fizesse ou dissesse, percebendo que não importava o que dissesse, contei uma piada. Foi engraçado e todos riram muito. Então percebi que estava lá para ser um comediante. Meu ego preferiria ter passado uma linda mensagem sobre a divindade. Mas mantive meu comportamento congruente com minha experiência e isso foi bom. Estava preparado para estar em sincronia com o que eu percebia que era a verdade do momento, não tentara controlar ou fazer daquilo o que não era.

Em outro momento, meu professor espiritual me chamou para responder perguntas dos estudantes dele. Naquele tempo quando estudantes me faziam perguntas, as respondia no nível de minha habilidade para responder. Era simples. Respondia desde minha experiência. Se não tivesse experiência sobre o que me perguntavam eu simplesmente respondia que não sabia. Não precisava ser um especialista. Poderia simplesmente compartilhar o que sabia.

A pergunta que escutara uma e outra vez de diferentes maneiras era: "Como posso estar mais comigo mesmo? Como saber quem eu sou? Existe alguma coisa mais que o corpo físico, emocional e mental? Porque preciso passar por depressão, tristezas, sofrimentos e separação? Porque não posso conhecer Deus e ter alegria? E essas eram perguntas que também fizera. Essas são perguntas que fazemos

muitas e muitas vezes de muitas maneiras diferentes. A resposta que eu sabia era a mesma que tenho hoje, que você precisa se permitir ficar quieto o suficiente para poder escutar o movimento de sua própria Alma. Não há nada para *fazer*. Não existe nada fora de você para saber. Só precisa escutar essa parte de você que diz: "Eu Sou o que Eu Sou". Essa parte não pensa, não sente e nem tem corpo. Não se veste com casacos ou paletós. É o que é nada mais, nada menos. É a centelha de Deus. É quem você realmente é; nesse e em todos os outros níveis. É a Alma.

Todos experimentamos a Alma de tempos em tempos. A maioria de nós não sabe o que é a Alma e não fomos ensinados em como reconhecê-la, assim que tendemos a perder isso. Algumas das qualidades da Alma são: alegria, amor, entusiasmo, liberdade e paz. Você já sentiu o movimento de sua Alma. Permitam-me sugerir alguns momentos em que sentiram esse movimento. Por exemplo, no dia de seu casamento, no momento em que você e seu amado se reuniram com a família e amigos para prometer amar um ao outro. Deve ter sido um momento em que experimentou amor puro, uma sensação de perfeição, de grande esperança e uma promessa de alegria como nunca conheceu antes. Ou pode ser que tenha participado de um casamento onde a noiva e o noivo estavam nesse momento. Pode ter chorado só um pouquinho porque algo do amor e da beleza te tocou, agitou e moveu sua Alma. Às vezes você não sabe por que chora em casamentos, mas existe uma energia que

você capta que ressoa em seu interior. Sua Alma pode responder e por um momento, você também experimenta o amor, a esperança, a alegria e a renovação.

Sabe o que costumamos dizer quando nos apaixonamos? Não podia me servir sozinho. E isso é verdade. Nesse momento quando a Alma vê o reflexo de si mesma em outro, quando ela vê o amor, a beleza, a esperança, a alegria, ela não pode se servir, mas responder a experiência amorosa. O despertar da Alma em geral começa quando a Alma vê o reflexo de si mesma em alguém. O despertar pode começar quando você conhece um líder espiritual que já está desperto para Alma dele e para sua. O despertar pode começar no seu próprio tempo ao escutar Deus lhe perguntando internamente: Quando você volta pra casa?

Algumas vezes quando um pai e uma mãe olham para seu novo bebe, eles experimentam suas Almas despertando, se agitando. Suas Almas veem algo precioso em seu filho que não é dessa terra. Suas Almas estão tendo um lampejo da eternidade no bebe e respondem a essa alegria. Pais e Mães tipicamente se apaixonam enlouquecidamente por seus filhos. Em geral é um tipo de amor que transcende qualquer outro amor da terra. Existe pureza e uma qualidade incondicional que realmente é da Alma e de Deus.

Outra experiência de vida que em geral nos desperta para Alma é quando um dos nossos amados está próximo da morte. No momento em que nosso ou nossa amada estão deixando o nível físico, a Alma se torna mais ativa, mais

presente, para se preparar para próxima etapa de sua jornada. E todos que estão perto são tocados por essa mágica de ser no espaço eterno. E muitas das preocupações materiais desaparecem e é como se a essência de cada pessoa estivesse completamente presente para o outro. A consciência se eleva. As pessoas encontram coragem de dizer coisas que não disseram por toda uma vida. As magoas desaparecem face às coisas que são mais importantes. A essência do amor pode se apresentar varrendo todas as coisas. Algumas vezes aquele que esta morrendo tem experiências transcendentais. Ele pode ver a Luz ou se mover em direção a Luz. Pode escutar violinos ou outras musicas e sons. Muitas vezes eles mencionam a beleza do que estão vendo "do outro lado" e a paz que estão sentindo. As pessoas que estão próximas, os amando, são tocadas por essa proximidade da Alma. E isso agita e desperta suas próprias Almas.

Todas essas são experiências poderosas, daquelas que você nunca esquece. Talvez você tenha tido experiências como essas ou outras que foram transcendentais. Experiências que lhe deram um lampejo de algo maior em si mesmo do que sua consciência ordinária.

Creio que já está claro que existem mais experiências no que chamamos vida do que sair para trabalhar e pagar as contas, lavar os pratos ou levar e buscar as crianças na escola. Acho que sabemos que existe algo mais que nossas personalidades, egos, emoções e corpo. Acho que é obvio para cada um que existe mais, porque esse "mais" é par-

te da experiência de todos. De algum modo e de alguma maneira. E acredito que muito se nós desejamos ardentemente esse "mais" que apenas experimentamos de tempos em tempos. Creio que queremos amar e experimentar a consciência elevada e viva que o "estar amando" nos traz. Acho que desejamos ardentemente experimentar a alegria de ver nosso filho dar seu primeiro passo, esse amor que sentimos por essa pessoinha especial, a doçura do amor de nossa família e o apoio que completa algo importante para nós, essa sensação de "que está tudo bem no mundo" que experimentamos de vez em quando na manhã de uma primavera, onde por alguma razão, tudo esta em seu lugar e tudo parece perfeito. Temos essas experiências no agora e pensamos porque não podemos tê-las todos os dias. Elas muitas vezes parecem elusivas, distantes e inalcançáveis. Talvez essas experiências pareçam assim porque não damos a elas atenção e foco diariamente. Eu acredito que os exercícios espirituais são a chave para uma experiência maior da Alma na vida diária. Eles realmente tem sido minha chave para consciência da Alma.

A Alma é nossa essência verdadeira. É a divindade em você, em mim, em todos. Quando a Alma se agita ocorre um lampejo de algo mais que a realidade física, um sentido de presença, um sentido de Espírito. Algumas vezes a energia é tão forte que você pode cavalgar sobre ela por anos. Meus professores espirituais experimentaram suas Almas. Era o que eles queriam me ensinar e a outros. Mas é mes-

mo impossível ensinar sobre a Alma porque a essência dela precisa ser captada não aprendida. É por isso que os professores espirituais em geral parecem falar ilogicamente. Eles estão tentando comunicar, dar a conhecer algo essencial que está além das palavras, além dos sentidos desse mundo.

JOHN-ROGER COMPARTILHOU MUITAS PISTAS *de como você pode experimentar sua Alma e como incrementar sua consciência da Alma. Existem palavras que ele repete enquanto fala sobre a Alma, palavras como amor, alegria, inocência, bondade, liberdade, paz e gratidão. Ele nos aponta os caminhos para Alma. Falou-nos sobre como foi importante manter a intenção de continuar e de ser claro com o propósito para explorar a Transcendência da Alma. Descreveu técnicas que ele usou para fazer essa exploração de modo metódico, pratico e fácil para si mesmo e para outros.*

Talvez seja útil para você criar um diário de suas experiências com a Alma. Use-a para tomar notas de métodos e abordagens que lhe funcionem em sua jornada de volta para casa. Faça disso um diário de seus momentos de transcendência, de amor e de alegria. Use o diário como uma inspiração quando estiver se sentindo desencorajado ou deprimido, ou para simplesmente se elevar.

Tome notas de suas orações. Escreva cartas para sua Alma. Talvez possa preencher com desenhos de seus filhos ou cartões de seus amados ou fotos. Pode ser um diário para sua Alma que

lhe ajudará a despertar para os momentos onde você soube do brilho e da beleza de sua Alma.

Pode começar a praticar exercícios espirituais, tirando um tempo para ficar quieto e alcançar além dos limites de seu corpo físico, sua mente, suas emoções e encontrar o que existe além. Pode rezar ou meditar, ou ler palavras inspiradoras.

Se quiser praticar Transcendência da Alma, explore maneiras de exercitar sua consciência da Alma e do Espírito. Os Exercícios espirituais, de suas muitas maneiras, são chaves para abrir portas para experiência com a Alma.

CAPITULO QUATORZE

DIZENDO SIM PARA ALMA E O SERVIÇO

QUATORZE

É possível que Deus ao criar a humanidade, pretendeu que tivéssemos alegria em tamanha abundancia que a maioria de nós nunca sonhou ser possível? Acho que a resposta é sim. Se temos uma centelha do divino dentro de nós, se somos de Deus, então não são todas as coisas possíveis? Novamente, acho que a resposta é sim. Portanto, a questão torna-se, como podemos conscientemente despertar nossa Alma e ter a vontade a sensação maravilhosa desse toque sublime da sensação de transcendência, de pertencer a Deus e não a esta Terra?

Meus exercícios espirituais continuaram a me revelar padrões de causa e efeito que foram antes algo obscuro. Minhas viagens para outras dimensões foram preenchidas com novas percepções. Tantas perguntas sobre o universo, sobre a humanidade, sobre mim e sobre outros foram atendidas quase antes que pudesse de perguntar. Professores nesse nível físico proporcionaram-me com sabedoria as experiências que correspondiam ao ensino ministrado a mim em níveis internos e através de minhas memórias de agora.

Conheci as qualidades da Luz e da Alma nas dimensões espirituais, porque lá elas eram tangíveis e lá também eu podia ver a Luz espiritual. Os seres que via em minhas viagens espirituais eram Luz e emanavam Luz, percebi que

aqui no planeta físico, refletimos a Luz, ela não vem de dentro. Nos mundos espirituais ela vêm de dentro. Podia escutar o som do Espírito dos outros níveis e podia fazer esse som ressoar em mim mesmo. Percebi que quando se diz na Bíblia - "No princípio era o Verbo- a Palavra é o som de Deus". A palavra é um elemento fundamental da criação. A Luz também é outro elemento fundamental da criação.

A Luz e o Som estão presentes no nível físico, mas eles tendem a ser mais difíceis de distinguir aqui porque aqui não há muita Luz e a natureza é mais grosseira e há muito som cacofônico e estridente. Aqui a Luz e o Som de Deus são muito sutis e fáceis de perder. Mas se você se sentar e ficar muito, muito quieto verá a Luz e ouvirá o som de uma qualidade que não é desta Terra. Muitos grupos espirituais do Oriente buscam a experiência da Luz e do som, nas suas meditações. No Salmo 23 da Bíblia (versão do King James), há um verso: - Tua vara e teu cajado me consolam. Eu acredito que estas são referências para o Som e a Luz. Vara e Cajado. Som e Luz.

À medida que praticava meus exercícios espirituais, não apenas viajando para outras dimensões e procurando tomar conhecimento de outros níveis, mas também praticando trazer mais Luz e Som para este mundo físico. Pratiquei trazer Luz e Som para meu corpo para ver qual seria o resultado. Ao fazer isso, ficou mais fácil de ser amoroso, calmo, sereno e centrado. Aprendi a enviar Luz à minha frente quando estava dirigindo e pude sentir um nível maior de

proteção no mundo. Aprendi a enviar Luz à frente de toda e qualquer atividade no meu dia-a-dia. Uma coisa que encontrei crucial era sempre enviar a Luz *para o maior bem de todos*. A Luz, como eu já disse, é uma ferramenta muito poderosa, é uma ferramenta espiritual. Não pode ser utilizada para manipulação ou para ganho pessoal. Usá-la para "fazer do meu jeito" só pode dar rebote e causar sofrimento. Usá-la "para o bem maior" lembrou-me que o Espírito sabe o que é melhor de uma forma muito maior que eu desde o nível físico poderia esperar para saber. Não se abusa dessas ferramentas do Espírito. Podemos abusar e desviar as ferramentas do mundo e tentar manipulá-las para o nosso próprio benefício. Mas não podemos abusar da Luz do Som do Espírito. Se tentarmos regrediremos em muitos aspectos.

Aprendi que poderia pedir a Luz para estar presente em um local físico e que isso ajudaria a trazer equilíbrio a esse local. Não foi diferente do que eu vi quando viajava nas dimensões espirituais, ao ver a cura vindo para a Terra enquanto o globo se rodeava de uma linda Luz verde esmeralda. Achei que colocar Luz em determinadas áreas era mais eficaz quando estava fisicamente presente. Parecia importante ter a consciência da Luz para determinados lugares em determinadas ocasiões e para esse fim, passei algum tempo viajando fisicamente nos Estados Unidos.

Uma noite, parei em uma pequena cidade do Meio-Oeste. Dirigira a maior parte do dia e estava ansioso para voltar para o jantar e depois descansar. Tirei um par de cal-

ças da minha mala, para vestir no jantar. Sentei-me ao lado da cama para esperar que o vapor para passar aquecesse. Enquanto eu estava sentado ali, as Luzes da sala começaram a cintilar ou talvez algo de fora agitava a Luz ao redor da sala. Fosse o que fosse, era incomum. No começo pensei que poderia ser as Luzes dos carros do lado de fora e então percebi que as janelas, na sala davam para um pátio interno, de modo que não podia ser o farol dos carros. Então pensei que talvez fosse de outras pessoas, abrindo ou fechando as portas nas proximidades, mas percebi que não havia atividade suficiente no pátio para que fosse isso. Então decidi ignorar. Olhei para baixo colocando foco no ferro a vapor para passar minhas caças quando de repente, tive uma estranha sensação por todo corpo. Quando olhei para cima, vi uma formação de Luz bastante incomum aparecer sobre porta. Pensei que meus olhos estavam cansados e me pregavam uma peça. O que via era a imagem de uma figura brilhante começando a se formar. Aquela área da sala e a porta bruxuleava e brilhava. Podia sentir a presença de uma energia que era mais do que os padrões cintilantes da Luz. Estava hipnotizado. Aquilo se parecia às experiências que tinha nas dimensões espirituais, mas nunca tivera essas experiências fisicamente e com meus olhos abertos. Via a imagem de uma figura brilhante começando a se formar.

Então, de repente, a Luz cintilante tomou uma forma mais definida e formou uma imagem substancial de um homem que parecia estar parado dentro da porta. Ele era

magnífico, além de toda minha capacidade para descrevê-lo. Era radiante, luminoso e brilhante e dele emanava um tremendo poder. O ar estava carregado, vivo e brilhante com uma energia pulsante. Fiquei mudo. Estava abismado e vi que tremia. Não tinha certeza de que ou quem era ele. Mas não tinha qualquer sensação de perigo. Não estava com medo. Não existia qualquer sentido de malignidade. Sabia que existiam seres magníficos Espirituais nos outros reinos não-físicos, mas nunca assistira esse tipo de materialização, principalmente em um quarto simples de hotel, no Centro-Oeste. Me senti muito humilde e não merecedor de que essa imagem pudesse aparecer diante de mim. Ele começou a se mover em na minha direção e vi que flutuava, não andava através do espaço. Tão logo minha consciência percebeu esse fato, seus pés assentaram-se suavemente no chão. Com isso percebi que ele sabia dos meus pensamentos. Eu sabia que não havia separação entre nós. Ele se aproximou e colocou as mãos sobre minha cabeça, e por alguns minutos, pensei que minha cabeça fosse explodir. Era insuportável, excruciante. Foi maravilhoso. Parecia que toda a energia que fluía daquele ser era derramado sobre minha cabeça. Era mais do que poderia suportar, ainda assim suportaria aquilo para sempre.

Ele não falou com palavras, mas disse que traria maior energia espiritual para o plano físico e ao povo da Terra. Ele me mostrou como poderia estar a serviço do bem maior de homens e mulheres em toda parte. Mostrou-me como se-

ria meu trabalho na Terra, como poderia compartilhar minha experiência com os outros e ajudá-los a despertar para o espírito e à sua própria divindade. À medida que expunha o potencial e as possibilidades, uma questão se apresentava: Estaria disposto a fazer essas coisas? Estaria disposto a colocar de lado minhas preocupações e objetivos pessoais e caminhar por esse novo caminho que estava diante de mim?

Em meu coração, disse *sim* a tudo. Minha resposta nunca esteve em dúvida. A medida ele se comunicava comigo, todo meu medo me deixava. Todas as minhas considerações foram dissolvidas. Vi meu caminho com clareza. De onde eu estava, parecia fácil. Tudo que disse foi *sim*. Não foi dramático. Não parecia ser grande coisa. Era muito simples. E aquilo mudou minha vida para sempre. Como Alma - que sei ser a essência do meu ser - abracei aquele ser magnífico da Luz, sua mensagem, sua direção e sua fraternidade, ele se virou e se moveu em direção à porta e se foi. No momento, que ele desapareceu, fui tomado por uma vontade irresistível de dormir. Até hoje ainda não estou certo se o vi desaparecer antes de adormecer ou se adormeci e ele desapareceu. De toda forma, cai no sono onde estava em um instante.

Na manhã seguinte, acordei exatamente onde tinha adormecido, num dos lados sobre a cama. No início, não lembrei qualquer acontecimento da noite anterior. E me perguntava por que minhas calças e camisa estavam amassados e por que eu parecia estar desarrumado. Então per-

cebi que devia ter caído no sono e perdera o jantar. Então me lembrei do ser maravilhoso de Luz que aparecera para mim. Lembrei-me da comunicação. Lembrei-me que dissera um inequívoco *Sim* a todas as solicitações dele. Não sabia o que pensar sobre as implicações daquela visita – ou sobre o ferro a vapor que não desligara. Inevitavelmente, pensei sobre o ferro a vapor primeiro, (hábitos físicos são tenazes) e o descobri do lado da cama frio, então pensei que provavelmente o aquecedor tinha queimado. Levantei e comecei a me organizar para o dia, quando o aquecedor de repente começou a chiar e o vapor voltou. Um sinal de que os acontecimentos da noite anterior não foram imaginação minha? Coincidência? Eu não sabia.

Aos poucos, comecei a pensar sobre a minha experiência, sobre as Luzes cintilantes, o ser de Luz radiante, sua mensagem e o compromisso que tinha feito. Uma parte de mim pensava que tivera uma experiência espiritual incrível, e a mente - sendo a minha mente – ainda se perguntava se não tivera alucinações ou se sonhara tudo aquilo. Havia uma mudança acontecendo em meu interior. Era ainda um despertar maior e eu podia sentir. Nascia um sentimento de realização e a consciência de que havia muito mais neste mundo e neste universo do pudera jamais imaginar. Percebi que, as experiências espirituais que tivera até aquele ponto foram, talvez, apenas um começo. Parecia provável que teria muito mais.

A noite anterior me proporcionara um encontro com um magnífico, majestoso e radiante ser espiritual. A manhã

trouxe dúvidas, confusão, euforia, alteração de segurança e um nível mundano de realidade. Por isso, foi neste estado de confusão e clareza que me preparei para viajar até a próxima cidade, em minha viagem de verão através do coração da América. Chovia muito e precisava dirigir devagar. Planejara uma palestra naquela noite em uma cidade a centenas de quilômetros de distância e naquele ritmo, não estava certo de chegar a tempo. Sentia-me muito cansado e não tinha certeza se poderia fazer o trajeto direto sem parar para descansar. Então pensei que se pudesse arranjar alguém para dirigir, isso ajudaria muito. Eu estava na autoestrada, chovia muito. Vi um homem de pé sob um viaduto. Esperava que estivesse pedindo carona e não esperando por um ônibus. Quando cheguei mais perto, pude ver que ele estendia o polegar, então me dirigi para a direita sobre o viaduto e parei. Ele abriu a porta e a primeira coisa que disse a ele foi:

—Você sabe dirigir?

—Sim.

—Bem, venha para cá e dirija. Ele contornou o carro sentou no lugar do motorista e começou a dirigir.

—Estou feliz que esteja aqui porque estou muito cansado. Sem mais delongas, disse-lhe para onde estava indo

—Esta perto do meu próprio destino.

—Você caiu do céu.

E então aconteceu de olhar para os sapatos dele, que eram negros e brilhantes; e secos. Olhei para a roupa e elas

estavam secas, também. Então pensei que era estranho, considerando-se a forte chuva lá fora, mas não estava disposto a fazer qualquer pergunta, porque tudo que queria era dormir um pouco.

Quando acordei, o sol brilhava, o céu estava claro, e eu estava desperto e renovado. Meu carona disse: - Vou descer antes de chegar à cidade e apenas após alguns momentos, ele parou o carro, saiu, e acenou adeus. Percebi que estávamos muito perto da cidade onde eu estava programado para falar naquela noite. Olhei para meu relógio - que acabou por ser confuso e me perguntei se nós tínhamos passado por uma mudança de horário ou algo assim. Então olhei para o meu cronometro e percebi que se ele e meu relógio estavam precisos nós tínhamos rodado cerca de 350 quilômetros em uma hora e meia. Me perguntei se ele tinha parado para reabastecer e pensei que precisava perguntar. Mas quando olhei ele não estava lá. Então saí e olhei para a rua até a estrada. Tudo que vi foram campos de palha de trigo. Subi em cima do carro e olhei com meu binóculo, mas ninguém estava a vista. Retornei o carro pela estrada uma centena de metros. Embora a estrada estivesse enlameada, não havia pegadas. Não havia pistas. Não havia nada que indicasse que um homem tivesse passado por lá. E pensei sobre seu brilhante sapato preto e suas roupas secas.

Dirigi para a cidade e cheguei com tempo de sobra para meu compromisso. Pensei em todos os eventos das últimas vinte e quatro horas. Sabia que estava vendo, uma mani-

festação no mundo físico, uma transferência de coisas que vira e registrara nos níveis de outros mundos superiores. O Espírito, a Luz, o Amor, a conexão que eu experimentei em dimensões não-físicas estavam separados desse nível. O que é que aquilo significava para mim? E sobre o que dissera *sim* para a forma espiritual que apareceu para mim? Por melhor que pudesse descrever, aquilo era um compromisso - não só para a minha volta para casa como própria jornada para Deus, mas para ajudar a outros na sua viagem de volta da maneira que pudesse. Significava compartilhar minhas experiências com outros. Significava compartilhar a verdade como eu a vi com os outros. Significava amar as pessoas – todas as pessoas - e soltar as desculpas que restringiam meu amor. Significava que iam além das desculpas de – "Estou muito cansado" ou – "Não tenho tempo" – "Não posso fazer isso" ou – "vou parecer um bobo" se houvesse uma oportunidade para ajudar. Sabia que significava ser fiel a mim, à minha Alma, ao Espírito, a Deus, Significava amor incondicional. Uma parte de mim estava exultante. Uma parte de mim estava realmente com medo.

SE PRATICAR A TRANSCENDÊNCIA DA ALMA, *estará aberto para o espírito aparecer em sua vida. Você nunca sabe a forma que ele irá tomar. Às vezes, ele assume a forma de seu marido ou esposa. Às vezes, ele assume a forma de seu chefe, ou seu melhor amigo. E às vezes ele toma uma forma sobrenatural, que é inegavelmente não comum nesta Terra. Há mestres e anjos de Luz que dividem o espaço físico conosco. Nós muitas vezes não os vemos. Se prestarmos atenção, podemos ser capazes de sentir a presença deles.*

Você pode cultivar a presença do Espírito em sua vida, centrando sua atenção na Luz do Espírito Santo e usando a Luz em sua vida diária. Tire tempo para rezar todos os dias para que a Luz o envolva, preencha e proteja, e é uma boa ideia pedir - Para o Bem Maior - Desta forma, você se alinha com a vontade de Deus em vez de sua própria perspectiva limitada. Envie a Luz para a sua família, com amor, para a sua comunidade e a todo o mundo. Enviar Luz para as situações difíceis. Peça ao Espírito para ajudá-lo em tudo o que você faz. Faça a Luz de Deus seu sócio.

Se quiser conhecer sua Alma, pratique servir ao espírito superior. E quando for guiado pela Luz para fazer aquelas coisas que são edificantes esperançosas e úteis diga sim. Quando o espírito pede que você estenda a bondade e a consideração a outro ser humano, diga sim. Quando você tem a oportunidade de experimentar a profundidade de sua Alma, diga sim. Diga sim à sua Alma e ela irá orientá-lo na volta para casa. Se quiser praticar transcendência da Alma, esteja disposto a servir.

CAPITULO QUINZE

DIRECIONANDO O CAMINHO DE CASA

QUINZE

Tornou-se irrefutável que havia mais no universo do que eu ou qualquer outro pudesse perceber com os sentidos físicos, e que existiam dimensões espirituais que transcendiam o plano da terra. Experiências da minha infância apoiavam esta ideia, as experiências como adulto comprovavam e os exercícios espirituais sustentavam tudo isso. Ver seres de outras dimensões materializarem-se nesse nível me trouxe para um enfoque mais nítido. Houve grande apoio espiritual para as ideias e ideais na literatura e nas estórias de todas as culturas, de todos os tempos, através de todas as pessoas. Muitas das melhores cabeças que a humanidade gerou alegaram a existência de Deus ou algum tipo de ser supremo. E, claro, existe a Bíblia, o Corão, o Bhagavad Gita, e outros livros que narram estórias de grandes mestres e os milagres que realizavam - que falam sobre o Espírito, sobre a Luz, sobre Deus. No mundo ocidental, tendemos a pensar que os grandes acontecimentos espirituais ocorreram no passado e não fazem parte da realidade atual. E mesmo que pudessem ocorrer hoje, duvidamos que pudesse ocorrer às pessoas comuns. Mas e se isso não for verdade? E se cada pessoa - aqui mesmo, agora, hoje - for um ser divino? E se a Alma que reside profundamente no interior acordar e perceber a si a e a sua própria natureza? E

se as habilidades de Cristo, Buda e Maomé e outros grandes mestres não forem apenas mitos e estórias, mas falarem de uma realidade maior que está tão disponível hoje quanto em tempos ancestrais? E se a realidade de Deus é a mesma desde sempre? Elas abriram meus olhos para as possibilidades do que pode ocorrer aqui. Abriu meus olhos para as possibilidades que estão disponíveis para todos os que escolhem o caminho mais elevado, que escolhem a Alma. Tudo isto que sempre esteve disponível através do Espírito para a humanidade está agora disponível para todos. Nunca estivemos separados de nossa natureza divina. Podemos fingir o contrário, mas podemos clamar por nossa herança espiritual, a qualquer momento e retornar para casa.

Vi que a medida que viajava mais nos níveis espirituais e aprendia mais sobre o Espírito e Deus, sentia cada vez menos e menos conexão como que fazia na vida física em termos de meu sustento pessoal. Percebi que as rotinas que estabelecera para o que se podia chamar de meu despertar espiritual não eram mais tão relevantes. No entanto, ainda havia certa familiaridade com que fazia fisicamente, com as rotinas da minha vida. Havia uma sensação de conforto e segurança. Parte eram o dinheiro e a segurança financeira, mas também com alguns associados, colegas e o profissionalismo no meu trabalho. Mas sabia que aquilo não era tudo que devia fazer com minha vida. Sabia que a promessa que fizera na outra noite para o ser da Luz não podia ser ignorada. Uma parte de mim queria chegar e abraçar - novos

desafios, oportunidades e possibilidades. E a outra parte queria ficar com o conforto e a segurança antiga.

Por um tempo, tentei mesclar as duas e fazer funcionar dessa forma. Tentei clamar o novo sem abandonar o velho. Porém, não funcionou muito bem. Via-me cada vez mais insatisfeito com o velho, começava a perceber que teria de abandonar os velhos padrões e formas de vida; antes que pudesse clamar totalmente pelo novo.

Comecei a pensar o preço que teria que pagar para sair de onde estava; para sair do que fazia, a fim de criar liberdade para avançar no meu novo trabalho que era claramente parte da minha promessa espiritual e o destino de minha Alma. Eu não sabia qual seria o preço a pagar. Pensava e se ficasse pobre e incapaz de me sustentar e se cairia no ostracismo perante meus colegas. Fiquei imaginando o que minha família ou amigos iriam pensar, será que me detratariam e não me convidariam para sair. Eu não sabia qual seria o preço. E por um bom tempo, não estava disposto a descobrir.

Mas o sentido de propósito crescia e crescia em meu interior até que se tornou impossível ignorá-lo. Percebi que era algo que teria de fazer sem importar o preço que pagaria. Percebi que o Espírito se tornava muito vivo dentro de mim, as experiências que minha Alma me trazia eram poderosas e dinâmicas e a promessa daqueles no reino espiritual era tão convincente que as preocupações deste mundo desapareciam por comparação. Mesmo que o preço fosse ser expulso e desprezado; ou mesmo se o preço fosse

a morte, sabia que deixaria o que estivesse fazendo na Terra e começaria a ensinar sobre a Alma, o espírito do homem, o Espírito de Deus, a Luz que todos nós somos. Sabia que era meu destino. Já não podia negar ou afastá-lo mais. Em muitos aspectos, "voltara para casa" para Deus nesse nível físico, bem como nos níveis espirituais.

À medida que praticava exercícios espirituais, experimentava um sentimento de profunda paz, bem-estar e contentamento que acompanha frequentemente quem está "voltando para casa". Esta sensação estava presente comigo quase o tempo todo, era a alegria expandida de pertencer a Deus. E estava disponível sempre que me concentrava. Em minhas viagens espirituais, permitia-me navegar aos níveis elevados do Reino da Alma, onde a Luz e o Amor eram uma realidade tangível e os doces sons do espírito preenchiam toda consciência. Na verdade, sentia que, depois de séculos de separação e solidão, voltara para casa. E através de meu compromisso com o Espírito maior, sabia da oportunidade de ajudar a outros a encontrar o caminho de casa, o espírito dentro de si, suas Almas e sua fonte divina.

Nunca falara muito sobre qualquer uma das minhas experiências em qualquer nível e certamente não comentara sobre os níveis espirituais. Guardara meu próprio conselho e me contentei em ganhar o conhecimento e experiência como parte do meu próprio crescimento e expansão. Aqueles eram espaços sagrados para mim, experiências sagradas. Como iria compartilhar sobre isso? O que iria

compartilhar? Quem iria acreditar em mim? Quem estaria interessado? Iria sobreviver ao escrutínio dos outros? Será que as minhas experiências provavam a verdade? Iria ser ridicularizado? As respostas para todas essas perguntas realmente não importavam. Percebi que estava envolvido no processo, não importava o resultado.

"Ponto zero" é a área imediatamente abaixo do ponto da explosão de uma bomba nuclear, o ponto onde tudo se evapora. Eu sabia que poderia estar enfrentando um "ponto zero" pessoal: a possível destruição de tudo o que tinha sido uma constante segurança na minha vida. "Ponto zero" foi como comecei a pensar sobre a mudança, esse ponto onde abandonei todas as minhas considerações e cuidados, para seguir o Espírito em uma aventura inteiramente nova.

Para experimentar o meu ponto zero em particular, precisava olhar para o preço que estava disposto a pagar. Achei a única "moeda" que não estava disposto a pagar era a minha vida espiritual, porque aquilo era eu. Não estava disposto a cortar meu coração, por assim dizer, porque isso era *eu*. Mas estava disposto a me livrar de tudo mais, saindo, ou correndo se fosse preciso, escapando se fosse necessário. Na verdade não me importava com o que aquilo parecia. Não me importava com o que as pessoas falariam ou pensariam. Não me importava se parecesse um bobo. Não me importava se não funcionava em termos mundanos. Não me importava que tipo de impressão causasse. Esses eram um preço fácil de pagar.

Quando percebi que estava disposto a experimentar o ponto zero, quando me dispus a deixar tudo que tinha na vida "evaporar" se necessário fosse, foi surpreendente a rapidez com que as coisas se modificaram para mim. O caminho se abriu para deixasse em alguns meses, o trabalho que vinha tentando sair a vários anos. Quando saí, decidi que iria abordar aquilo como uma parte concluída de minha vida. Seria como se nunca tivesse tido emprego, carreira, dinheiro, família, namorada, carro ou casa. Tudo fora destruído. Tudo se foi. Era como se uma bomba nuclear tivesse explodido minha vida e levado tudo o que era velho, tudo que era do passado, tudo que era parte de meu cativeiro nas ilusões do mundo.

O que aconteceu quando saí de meu trabalho, de minha vida formal, dos meus colegas, da minha segurança, de minha rotina e de minhas assim chamadas responsabilidades? Nada. Senti-me livre. Não precisava cumprir os prazos como as outras pessoas. Tornei-me um homem descompromissado, que foi muito divertido. Meu pensamento não era dependente de alguém concordar comigo ou não. Meus sentimentos não dependiam do apoio de alguém ou da aprovação deles. Eu me senti novo por dentro e muito esclarecido como um ser espiritual. Nuclear.

A sensação de novo e de claro - a sensação de liberdade, no sentido de ser meu próprio dono, o sentido da minha própria Alma - era tão poderoso que irradiava totalmente fora de mim. Estava pronto para sair e explodir a dinâmica

que começava a se apresentar em mim como um ser espiritual. Do meu próprio ponto zero pessoal estava pronto para explodir o velho e abraçar o novo, fiquei cheio de - radiação nuclear (novo, claro, energia- força). Literalmente, as pessoas me paravam na rua para perguntar o que fizera. As pessoas viam a Alma, porque, na minha decisão de ser eu mesmo, escolhi a Alma. Deixei a energia da Alma entrar mais em minha expressão física. E a Alma de cada pessoa, quando vê a Alma de outro, responde e alcança a Luz a verdade, que irradia. A vida é muito simples quando todos os elementos estranhos são devastados por explosões e tudo o que resta é uma pessoa simples, uma vida simples, centrada na comunhão com o Espírito. Não há nada mais simples. Fácil? Não necessariamente. Mas definitivamente simples.

A medida que me esclarecia sobre o que estava do outro lado da explosão ponto-zero, vi que algumas pessoas sobreviveram à explosão e ainda estavam comigo, em amor e liberdade. As pessoas que foram importantes em termos dos campos de energia espiritual e em termos do trabalho que faria espiritualmente nem sequer se abalaram pela explosão. Eles pareciam felizes e se alegraram que tivesse me movido para algo que era realmente meu. Estavam felizes porque tinham mais tempo e energia para me devotar ao trabalho espiritual; e eles estavam lá para me apoiar no que estava fazendo. Também descobri que por ter esse "novo brilho" irradiando, outras pessoas que estavam no mesmo lugar - ou próximo a ele – dirigiram-se a mim e vice-versa.

Nos encontramos, nos reunimos e conversamos sobre nossas experiências.

Descobri que as pessoas estavam experimentando suas próprias versões do ponto zero. Um homem me disse que se separara de sua esposa e que recentemente se envolvera romanticamente com uma nova mulher, mas em seu pensamento de vez em quando pensava na reconciliação com sua esposa. Por isso ele estava muito confuso e não sabia ao certo o que fazer. Disse que ele podia fazer o que quisesse, mas haveria um preço a pagar. Que podia magoar o sentimento de sua namorada ou ferir os sentimentos da esposa. Talvez precisasse pagar pensão alimentícia, ou desapontar sua família, ou muitas outras coisas, mas ele precisaria olhar para as consequências, olhar o preço, e decidir se estava disposto a pagar o preço para manter-se fiel a si mesmo, seja lá o que fosse fazer. Ele não gostou de escutar que tinha um preço a pagar não importasse qual fosse sua escolha, mas esta era a verdade.

Quando falei com ele sobre tudo isso, lembrei e me permiti entrar em sintonia com o reino que tantas vezes vira, onde causa e efeito, eram claramente consequência de toda ação. Lembrei-me que a lei kármica permite que cada pessoa conclua e equilibre todas as ações de sua vida. Lembrei-me dos seres daquela dimensão e como eles eram preenchidos de aceitação e amor; e de como o sentido de equilíbrio era bem-vindo e abraçado. Aquela era a visão que mantinha em minha consciência enquanto aquele homem

olhava para escolhas e decidia por aquela que o tornaria mais amoroso, verdadeiro e de maior integridade para consigo mesmo. Quando o vi escolher sua própria Alma, uma grande alegria tomou conta de mim. E percebi que encontrara meu próximo nível de vocação: sustentar um foco de energia espiritual, enquanto os outros entravam em sua própria expressão da verdade e da integridade; e começavam a despertar para a sua própria Alma.

Mais tarde, conheci outro homem que estava no processo de seu ponto zero. Por muitos anos, ele esteve em um casamento que não era criativo e ele não parecia ter habilidade para mudar isso. Ao longo do tempo, tornou-se impotente com a esposa e, em seguida, começou a traí-la para provar que não era culpa dele, mas dela. Neste processo de enganar, separou-se de sua família ainda mais, se contraiu e se fechou para sua essência e para tudo. Isto teve um tanto de efeito negativo em sua família, mas teve um efeito devastador sobre ele. Ele desenvolveu úlcera, problemas nas costas, dores de cabeça, e até mesmo sua visão foi afetada. O que aconteceu foi que ele se isolara de sua própria Alma e da consciência do Espírito nele e em outros. Sentia-se isolado, separado, incapaz de receber ajuda, sentia-se expulso de sua própria vida. Ele não via qualquer maneira de ser feliz.

Ele veio a mim um dia e perguntou se estava claro espiritualmente que ele se matasse. Pensei em todos os recursos disponíveis para ele, pensando que ele não os conhecia.

Eu pensei em recursos da imaginação, como ele podia usar a imaginação para dar a si mesmo uma nova visão do sucesso e de alegria. Pensei nos recursos da emoção à sua disposição, onde ele podia começar a manifestar o amor que ele tão desesperadamente queria. Pensei nos recursos da mente, onde ele poderia usar sua inteligência para criar novos comportamentos para si mesmo. E pensei na sua Alma, propondo a experiência da conexão, da união, do amor e da alegria. Disse a ele que não era claro espiritualmente ele se matar, que havia muita coisa disponível para ele e muitas coisas que ele poderia fazer, para "explodir" tudo através das ilusões da situação e ganhar clareza. Ele disse que a situação, como estava, era intolerável. Sugeri que ele mudasse de atitude. Ele não sabia como, pois era óbvio se ele soubesse teria feito isso mais cedo.

Então me sentei com ele e falamos sobre o que faria em sua vida, caso se sentisse solto com relação à esposa e a família (novas imagens). Ele já tinha alguns planos bem claros. Conversamos sobre o que faria profissionalmente, como ele poderia construir uma carreira que fosse emocionante e gratificante para ele - e financeiramente compensadora (ideias novas). Ele pensara em um plano do que fazer, mas tinha todas as razões do não poder fazê-lo: sua esposa não o deixaria, não podia deixar seu trabalho atual, ele não tinha as credenciais necessárias, o dinheiro não era suficiente, etc. Conversamos sobre como ele se sentiria, se pudesse fazer as coisas que gostava (novas emoções) e como

ele poderia usar esses sentimentos para apoiá-lo, nutri-lo e preenchê-lo ainda mais no que ele estaria aqui para fazer.

Conversamos de como, se ele estivesse disposto a soltar e ter a aprovação de outras pessoas (em especial de sua esposa e família), ele poderia muito bem ser capaz de fazer o que ele previu. Por isso ele decidiu que ele poderia fazer aquilo, e formulou seu plano em detalhe, tomando as medidas necessárias para concluí-lo, e assim ele fez. Ele mudou de carreira, mudou-se para um campo totalmente novo, e tornou-se muito bem sucedido. Quando me falou inicialmente sobre seus planos para a mudança, parecia incluir divorciar-se de sua esposa e dar novos passos em termos de sua vida pessoal. Alguns anos mais tarde, depois que ele mudou de carreira e alcançou sucesso profissional, ele ainda estava com sua esposa, então lhe perguntei o que tinha acontecido para ele mudar de ideia sobre o divórcio. Ele disse que uma vez que ele percebeu que poderia ter sucesso em seus próprios termos, da mesma forma que intuitivamente ele sabia que estava certo para ele, já não precisava do divórcio.

"Eu disse a mim mesmo que se não tivesse minha esposa e filhos, poderia fazer as coisas daquela maneira - então fiz daquele jeito - e descobri que não tinha necessidade do divórcio. Percebi que amava minha esposa e filhos, e queria ter uma família com eles". Ele foi para o ponto zero, experimentou a "explosão" - o que significava que ele estava disposto a soltar o que o estava segurando, a fim de preencher

seu caminho com sua própria vida. E sua família sobreviveu à explosão. O velho saiu, o novo se manifestou e todos estavam felizes.

Quando você parte para um caminho consciente de despertar espiritual - ou qualquer nome que dê a isso - é importante que isso esteja em primeiro lugar em sua vida. Isso protege a integridade consigo mesmo. Isso significa que você não vai se vender para acomodar outra pessoa, você não vai ser coagido a fazer coisas que estejam em conflito com seu senso de honestidade; e que não será subserviente a outra pessoa. Significa que você estará em um lugar de responsabilidade para si; seu espírito e Alma não importando o quê. Isso significa que você terá que estar sozinho? Não. Significa que deixar sua família para trás? Não. Significa sair do seu trabalho? Não. Que precisará estar disposto? Sim. Sim, você tem que estar disposto a estar ciente do que é importante para você, do que é necessário para seu próximo passo - e para fazer isso, não importa o quê, nem como.

Cada pessoa tem sua própria realidade. Ninguém pode julgar a partir do exterior que outra pessoa experimenta ou expressa. É por isso que é tão importante para cada um encontrar sua própria verdade, para encontrar o que é a verdade para eles, pois é sempre uma experiência individual. Realidade individual é baseada em muitas coisas do passado e do presente. É com base na experiência da sua própria Alma que cada indivíduo tem aprendido. Em ultima instâncias vivemos nossas vidas com base em nossas próprias ex-

periências e não de mais alguém. Podemos aceitar a experiência de outra pessoa ou ponto de vista por algum tempo, mas eventualmente, ficaremos face a face com nós mesmos e aquilo que aprendemos em nossa própria vida.

Para aquelas pessoas que estão no caminho espiritual consciente se torna importante enfrentar a realidade das situações que criaram, porque ver através do desespero diante do sofrimento, da alegria, da angústia, da felicidade, do amor - tanto em si mesmo como nos outros - que você vê o rosto de Deus. A face de Deus está em tudo e em toda a experiência. A face de Deus nunca está escondida de você. Você só a esconde de si mesmo quando não olha para o que é, quando não olha para a realidade, quando finge poder fazer seu próprio ideal sabendo que o que prevalece é a realidade. É um jogo de tolos. Muitas pessoas fazem isso por longos períodos de tempo. Eu fiz isso por eons. Quando cheguei ao ponto zero, demonstrei meu aprendizado de que não funciona viver a vida sob as premissas de outra pessoa. Para crescer e se tornar seu próprio dono, é preciso viver nos seus próprios termos. Estes termos não podem estar em conflito com ninguém. Esses termos podem se mesclar bem com sua família, sua Igreja, sua comunidade e seu país. Isso é ser afortunado e ter uma grande bênção. E se não existe mescla e você escolhe andar seu próprio caminho, isso também é ser afortunado e abençoado.

Todas as coisas são de Deus. Cada um de nós é um filho de Deus. Não existe ninguém que não seja de Deus.

Cada um de nós carrega uma centelha divina de energia, a Alma, que é uma extensão direta de Deus. Como nos relacionamos com a Alma, como nos expressamos; como a adotamos ou ignoramos são nossas escolhas pessoais. Não existe maneira certa ou errada de fazer. Não há nenhuma maneira melhor ou pior de fazer. Existem muitas opções e todas as escolhas têm as suas consequências. Deus ama a todos nós, não importa o que fazemos. Deus é nosso Pai e Mãe. Deus ama incondicionalmente seus filhos, não importa quão longe eles estejam não importa o que eles têm feito ou não, não importa quão separados ou alienados eles se tornaram. A porta está sempre aberta. Você é sempre bem-vindo. Você sempre pode voltar para casa.

Se experimentar mais sobre sua Alma, se quiser voltar para casa, talvez minha estória lhe dê algumas ideias novas do que fazer. Espero ter pelo menos lhe provocado a pensar sobre sua Alma e seu relacionamento com o grande Espírito de Deus. Deus deu a cada um de nós o dom precioso da vida e da consciência e em seguida, o dom de liberdade adicional para nós fazermos com isso o que quisermos. Deus escolheu cada um de nós, como herdeiros de seu reino, mas cabe a nós quando optar por voltar para casa, para Ele e recebermos a herança que ele nos oferece

Se eu tivesse uma oração, seria que todos escolhessem voltar para casa de Deus. Foi a minha escolha. Eu a recomendo.

Boa viagem para todos vocês.

Se quiser aprender o segredo da Transcendência da Alma
procure apenas o bem e o divino nas pessoas e coisas,
e todo o resto, deixe para Deus.
—John-Roger

NOTAS

1 . Para representação pictórica dos reinos do Espírito, consulte a tabela de Reinos, na página 233.

2 . Para obter mais informações sobre exercícios espirituais para Transcendência da Alma, tal como apresentado por John-Roger, veja os materiais de estudos listados no final deste livro.

Tabela dos Planos

Plano	Cor	Som	Qualidade
PLANO POSITIVO			
Deus	Claro	RRIÚ – RRI – Ú	Todas
Várias		Flautas	
Planos entre Deus e a Alma		Som de violino Canto / sussurro de anjos Vento / brisa através das árvores	Consciência Eternamente Viajante
Alma	Claro Dourado pálido Dourado claro Dourado	Parecido com o som da flauta	Liberação
PLANOS NEGATIVOS	*Espelho Cósmico / Mente universal*		
Etérico	Violeta / lilás	Zumbido (como uma abelha)	Consagração
Mental	Azul céu	Água corrente Murmúrio de riacho	Dedicação
Causal	Salmão alaranjado	Sininhos	Devoção
Astral	Rosa	Ondas do Mar	Ambição
Físico	Verde	Trovão, POP, Batidas do coração	Atenção – Persistência

canal Rukmini

E P Í L O G O

Tive a sorte e o prazer trabalhar com pessoas do mundo todo por quase quarenta anos, ajudando-os a despertar para a sua Alma e Espírito. Se você se sente atraído para aprender mais sobre esse caminho que chamei de Transcendência da Alma, você é bem vindo para contatar nos **Movimento da Senda Interna da Alma (MSIA) PO Box 513935, Los Angeles, CA 90051-1935.**

Você também pode consultar essa página na internet:
www.msia.org.

O MSIA oferece materiais de estudo através de uma variedade de multimídias como Cds e DVDs, além de uma vasta biblioteca em sua loja.

Aquele que habita no amor permanece em Deus e Deus nele.

João 4:16,
King James Version

SOBRE O AUTOR

John-Roger, DCE

Um professor e conferencista de estatura internacional, John-Roger é uma inspiração na vida de muitas pessoas ao redor do mundo. Por mais de quatro décadas, sua sabedoria, humor, senso comum e amor ajudou as pessoas a descobrir o Espírito internamente e a encontrar saúde, paz e prosperidade. Coautor de livros na Lista de Best-sellers do New York Times, dezenas de livros de autoajuda e álbuns de áudio, John-Roger oferece visões extraordinárias sob múltiplos tópicos. Ele é fundador e conselheiro do Movimento Espiritual da Senda Interna da Alma, uma Igreja sem denominações, que se enfoca na Transcendência da Alma; é fundador, primeiro presidente e agora chanceler da Universidade Santa Monica; fundador e chanceler dos Seminários Teológicos para Paz & Universidade de Filosofia, chanceler da Universidade Insight; e fundador e conselheiro do Instituto para Paz individual e Mundial, e da Fundação Heartfelt.

John-Roger deu mais de 6000 palestras e seminários por todo o mundo, e muitos televisionados em seu programa a cabo "Aquilo que é" através da rede de Sabedoria. Apareceu em numerosos shows de televisão, participou no "Larry King Live". Ele também foi coprodutor do "Guerreiro Espiritual" e do "Guia". Educador e ministro por profissão, John-Roger continua a transformar vidas educando pessoas na sabedoria

do coração espiritual. Para maiores informações sobre John-Roger, visite também www.john-roger.org

Dr. Pauli Sanderson estudou e trabalhou com John-Roger desde os primeiros dias como seu professor espiritual. Ela é Mestranda em psicologia e Doutoranda em Ciência Espiritual. Seu trabalho inclui escrever, ensinar e aconselhar.

Outros livros de John Roger:

Abundância e Consciência superior
Amando cada dia
Amando cada dia para mamães e papais
Amando cada dia para os que fazem a Paz
A dinâmica do Eu Básico.
A fonte de seu poder.
A família Espiritual
A promessa espiritual.
A viagem da Alma
Baraka
Bênçãos de Luz
Caminhando com o Senhor
Como é ser como você?
Despertando dentro da Luz
Deus é seu sócio
Drogas
O caminho de saída
O Cristo Interno e os Discípulos do Cristo
*com o calendário do Cristo Cósmico
O caminho de Mestrado
O sexo, o espírito e você.
O Tao do Viajante.
O Caminho de Saída
O guerreiro espiritual, a arte de viver com espiritualidade.
Pelo Resto de Sua Vida
Manual para o uso da Luz
Mundos Internos da Meditação
Música é a mensagem
Perdoar a chave do Reino
Proteção Psíquica
Quando você volta para casa?
Relacionamento a arte de fazer funcionar a vida.
Sabedorias Eternas Vol.I
Sabedorias Eternas Vol. II
Servindo & Dando Portões para Consciência Superior
Momentum – deixando que o amor te guie
Vivendo os Princípios Espirituais de Abundância e Prosperidade
Vivendo os Princípios Espirituais para Saúde e Bem -Estar
Viagem durante os sonhos